1996年4月1日発行（毎月1回1日発行）第34巻第1号　1963年5月2日第3種郵便物認可

将来をさがす! 高1・高2生の進路情報誌

高校Jコース



ジェイ

◀岐阜・O高2年 にのまえさんの「進級決意」

進級進学お祝号

4

1996. APRIL

Gakken

●将来の志望は早めに考えよう
先輩は高校に入ったとき進路を決めていた!

高校生のための留学ガイド特集

第1特集

高1・高2 スタートダッシュ 超勉強術

1 高一スタート直科
2 高2新科目の征服法
3 速い授業についていくマニュアルまんが



◀仙台育英学園高校外国語科と教養科のみんなに"J"になってもらったヨ!

特別付録

まんがでわかる ノート、時間活用、参考書

1 各科ノート作りの基本テク
2 時間活用術で勉強スイスイ
3 参考書・問題集の選び方

第2特集 98年入試を射程に入れろ!

国立か私立か どちらを受ける?

新装開店 ハイスクールなんでも大賞「高校生活ココが勝負の分かれ道」
お悩みクラブ「友だち早作り術」

堂々の新企画スタート ★ヤング・ボディの健康情報★"常識の図解""ダイエット"

CMアイドル大集合! 部活はツライよ?

みんなも記事作りに参加しよう
03-3726-8867
アンケート、FAX受付中!

THE WING

The wing is made of CFRP pipe and extruded polyurethane foam ribs, and PET film. The span of the main wing is 28.5m. In order to be transportable, it can be disassembled into 5 parts. The photo depicts the Golden Eagle designed perpendicular tail.

翼はCFRPのパイプと、発泡スチロール状のスタイロフォーム製リブ、PETフィルムからできている。主翼の全幅28.5メートル、運搬できるように5つのパーツに分解できる。写真はゴールデンイーグルがデザインされた垂直尾翼。

毎年夏、琵琶湖湖畔で繰り広げられる人力飛行機の大会“鳥人間コンテスト”。この写真は、昨年、金沢工業大学の学生たちが自主的にプロジェクトチームを作って制作したゴールデンイーグル号の尾翼である。前評判は高かったのだけれど、アクシデントもあって惨敗に終わった。現在、今年こそという熱意から、新たなチームが編成されている。人力飛行機チームの夏は、まだ終わっていない。



金沢工業大学

石川県石川郡野々市町
扇が丘7-1 〒921
Tel. 0762-48-1100

【工学部】機械工学科・機械システム工学科・物質応用工学科・電気工学科・電子工学科・情報工学科・人間情報工学科・経営工学科・環境システム工学科・土木工学科・建築学科
【大学院工学研究科】博士課程6専攻　修士課程8専攻

いよいよスタート!!
ニューアンケート企画

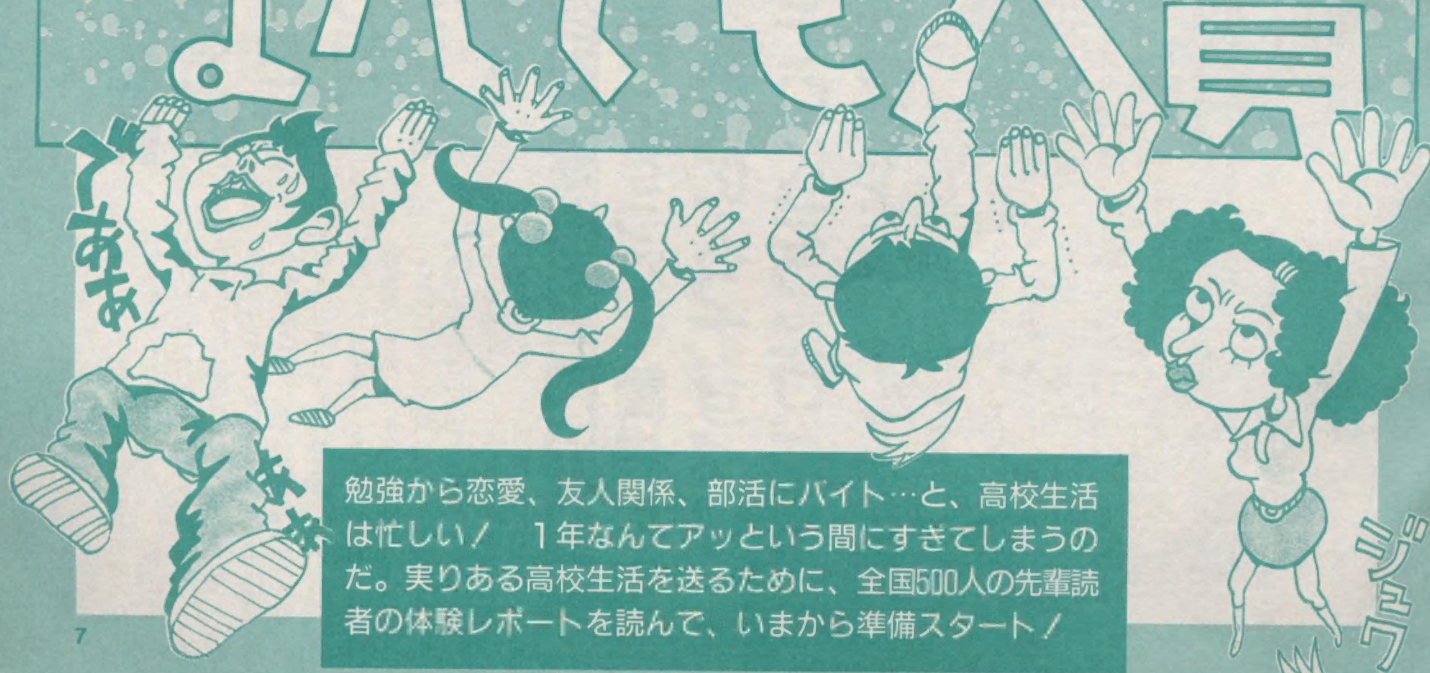
高校生活 ココが勝負の分かれ道



全国500人に聞きました
高校生活まるごと
HOW DO YOU DO?



ハイスクールなんでも大賞



勉強から恋愛、友人関係、部活にバイト…と、高校生活は忙しい！　１年なんてアッという間にすぎてしまうのだ。実りある高校生活を送るために、全国500人の先輩読者の体験レポートを読んで、いまから準備スタート！

★イラスト／(P7、16〜21）クドウトモコ、(P8〜13）ひちゃこ　CG／鷲原明子

とってもキビシ〜イ!!

授業&勉強

こんな1年をおくる

高校生活で、まず気になるのは授業の進み方と勉強の内容。中学とはどれくらいちがうのか。先輩のナマの声を聞いてみよう。



4月 **授業開始**
●予習・復習をしっかりと!

5月 **中間テスト**
終わっても気をぬくな!

6月



7月 **期末テスト**
終わっても気をぬくな!

8月 **夏休み突入**
●ニガテ科目はいまのうちに克服しよう

入学して最初の"びっくり"だ!

最初から「数学」の進み方がものすごく早くて2〜3分よそ見していたら、もう、わからなくなっていた……。

(大分・大分東高　ムンクのおたけび♠2年)

げっ——高校って、こんなトコロなんだと最初に驚くのが、まず施設のちがいだ。

「学校全体が迷路のように広〜い。私は何回も教室をまちがえて、恥ずかしい思いをした」(東京・A高　なつきちゃん♥3年)

「校舎がボロくて運動場が広すぎる。なぜか図書館の花園には古本。ちなみに、私はいまだに理科室と音楽室がどこにあるのかわからない」(岡山・K高　さつき♥2年)

そこに持ってきて、授業がまた大ちがい。

「英語の先生が、日本語を全然しゃべらない。全然わかんねー。もう寝るしかない」(神奈川・I高　シャギー菊地♥2年)

「とくに、数学は1日サボると何もわからなくなる。おれは高校をナメていた。人生がきびしいことだけを理解したのだった」(滋賀・同志社国際高　MASA♠2年)

「数学の進み方が異様に早い。先生は問題と解答を黒板にズラ〜ッと書き、さっと消すので、一瞬のうちに教科書が4ページも進んでいたりすることが、しばしば……」(鹿児島・H高　たふちー♥3年)

しまいにゃ、こう怒っている人もいるぞ。

「あらゆる教科の内容と必要性を、文部省のエライヤツと、とことん話しあってみたい」(千葉・Z高　人間観察機♠2年)

分かれ道



慣れてきたら"ここ"がちがってきた!

中学のときはすっごく簡単だと思ったし、高校に入ってすぐは予習をしてOKだったけども、いまは"あっちゃらパー"で〜す。

(愛知・S高　今回もないしょ♥2年)

"高校の勉強はすごいぞ!"と、覚悟して受け始めたら「あれ!?」っと思うことも。

「最初は、どの授業でもただ聞いていればわかったので"たいしたことないな"と感じた」(福岡・福大大濠高　ダイエー♠2年)

というこの人も、2学期ころになると、

「とくに、必須3教科がぐっとむずかしくなった。数学の三角比、古典の語句の意味なんかにつまづき始めたので必死に追いかけてまあまあの成績になった。ただ、倫理だけは、いまでもさっぱりわからない……」

先生のほうも、最初は中学の復習などから始める人もいるから「な〜んだ」と思うかもしれないが、本当の"危機"は、じつは1学期の中間テストから期末テストあたりに襲ってくることが多いのだ。

また、予想していたペースがちがっていたということも、よくある話。

「なにしろ数学が、超早かった。だって、2学期中に数I・Aは終わったのだぞ」(茨城・竜ケ崎一高　カツ丼食べたい♠2年)

いちばん困るのは"苦手だな"と思い始めたときに、それを正当化することだ。

「化学と英語Gが、さっぱり——になった。でも、これは先生が悪いと思う。とくに化学

(注)♠は男のコ、♥は女のコ、学年は新学年です。

ハイスクールなんでも大賞

高校生活 ここが勝負の分かれ道

さて、春休みかァ。あそぶぞォ
にやり
期末テスト
勉強しろぉ
NO!
中間テスト
期末テスト
楽勝

3月	2月	1月	12月	11月	10月	9月

春休み突入 期末テスト

期末テスト 冬休み突入

だんだんむずかしくなるが、へこたれるな！

中間テスト

この時点でチンプンカンプンの人は反省が必要

ず〜っと勝負の

は最低。舌がよく回っていないうえに、言葉のまちがいが多く、計算も合ってないことがしばしば。黒板に字を書くときに『ア〜、ア〜』と気色の悪い声を出すのも、やめてくれっ！」(奈良・M高　最悪!!♠2年)

たとえこの評価が正しくても、その結果、成績が悪くなって、イヤな思いをするのは、あなた自身。授業がわかりにくかったら、自分でそれを補足しなければならない。

もっとも、逆の例もありまして、ほら。

「古文・漢文の成績がよくなった。その先生を尊敬しだしたからです。いい先生は、最高！」(愛知・O高　キャサリン♥3年)

少なくとも、先生の〝教え方の差〟は意識的に覚えていったほうがいいだろう。

「1人1人の先生の授業の特徴がわかってきたのが大きかった。黒板にいっぱい書く先生は、教科書と同じか似たようなことも書くので、そこは教科書から捜して線を引けば時間の節約になる。それに、書くことに一所懸命になりすぎると、説明とかが、わからなくなることもあるしね」(東京・文大杉並高　白川こずえ♥2年)

先生の差といっても、次のは……う〜む。

「各教科の先生の〝性格〟がわかってくると、『あっ次の時間は寝ててもOK』とか『次は、マンガを読んでリラックスしよう』とかできる」(栃木・M高　トッポ♥2年)

つまづきパートとしては、次の声が多数。

「対数の説明を、体が完全に受けつけ拒否した」(東京・T高　やきそばぱん♥2年)

高校に入って			
得意になった		不得意になった	
1	国語25%	1	数学32%
2	数学17%	2	英語27%
3	英語15%	3	化学24%
4	生物　8%	4	国語16%
5	化学　7%	5	生物10%

高1の終わりごろに〝思った〟こと！

文系なのに何を血迷ったのか、数Ⅰ・数Aを併習していたので、テスト前は死ぬ思い。史上最低記録の5点を取って、自爆っ！

（埼玉・伊奈学園総合高　ふえはうたう♥3年）

「化学と数学は『遅れ始めたな』と感じたら、すぐに〝回復活動〟を開始しなければならない──。これが1年間でボクがしっかりと受けとめた教訓だ。1学期はクラスで10番くらいだったのが、2学期の期末で、中位になり、3学期には、とうとう完全に脱落してしまった」(宮城・S高　王様&女王様♠2年)

「数列の数学的帰納法と漸化式、確率全部、絶対値、背理法、英文法の仮定法、過去完了、生物の遺伝──。これが×。とくに、英語と数学の赤点が多い。何とかしなければ……」(神奈川・K高　C&A命♥2年)

わが校の名物先生

●LHRの時間に機材を持ち込んで歌のリサイタルを開いた先生。（群馬・M高　稲妻しゅん♠3年）

●全身〝紫〟で決めてくる先生がいます。気持わるかったです。（栃木・K高　スキャットマン♥2年）

●掃除用具入れの中で男子生徒ともつれあっているホモの先生がいます。超魅力的（!?）な二重アゴが特徴です。（千葉・K高　村人その3♠3年）

●少女マンガ好きの40代半ばの男の英語の先生。愛読書が『りぼん』です。（東京・J高　祐実希♥3年）



●週に1回、サイコロを使って抽選をやり、当たるとケシゴムをくれる。（千葉・N高　田♠3年）

●「金八先生に似ているといわれ、なりきってる。（京都・N高　ブー♥3年）

先輩がアドバイス 高2の授業と勉強

高2生へのエール

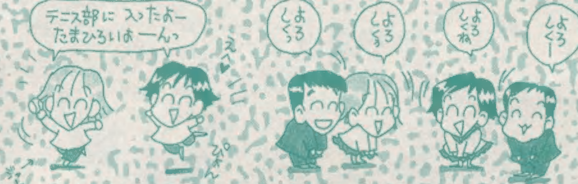
★行事にしても、部活にしても、2年生はどうしてもやることがふえてきます。まず、授業中に集中し、家に帰って、すぐその補足をするクセをつけると楽になりますよ。（秋田・Y高　緯蘭♥3年）

★大学の現役合格をねらうなら、やっぱり2年から絶対伸ばすべき科目と、そうでない科目を区別したほうがいい。（埼玉・川越北高　ヨーグルトン♠3年）

こんな1年をおくる

お世話になりまあ〜す 友人 クラスメイト

Xジャパンのコスプレが好きな子、AV王、マヨネーズ男…。きっとキミのまわりにもいるはず。ちょっと変わった友人たち！



4月 クラスで自己紹介 部活に入部

勝負の分かれ道

5月 体育祭 応援活動で親しくなることも

ジワリジワリと友だちとの仲が深まるとき

7月 夏休み突入

●友だちと思い出づくり 部活の合宿で仲を深める人もいる

「Xジャパン」のコスプレが大好きな子だけど休み時間になると将棋をさしてます。もちろん女のコです……。

（東京・文大杉並高　白川こずえ♥2年）

ドイツからの帰国生のOは、最初の自己紹介のとき、特技を「クロレラ6粒を一気に飲むことができるぞ！」といって胸をはっていた。天然ボケのオレよりもはるかにボケている。

（兵庫・♨高　無知の知♠3年）

インスタント・ラーメンを水で作って食べて腹をこわしたMくん。コンドームに水を入れて屋上から落として、遊んでいる人もいました。頭が〃くらくら〃しました。

（千葉・K高　村人その3♠3年）



中学のときかった〜!!

カバンにいつもワラ人形をつけている人がいた。彼なりのポリシーかもしれないがあまりにも恐ろしすぎるのでは……!?

（埼玉・伊奈学園総合高　ふえはうたう♥3年）

異常に「数学」が得意な子がいた。テストをやるといつも「98点」とかなのに、国語の点数はいつも「ひとけた」。この人、国語に関することは、一切何もしない。提出もしない。で、あるとき先生から「××さん、感想文、まだ提出していませんね」といわれたら、「あの——、書いたんですが、全部ひらがなで書いてしまったので、いま書き直しているのです」といった……。

（宮城・S高　潤♥3年）

AV（アダルトビデオ）王がいた。部屋は機材とHビデオだらけだ。

（群馬・M高　稲妻すんのしゅけ♠3年）

私たち、コレがきっかけで友人になりました

●学校を4月の始めのころ休んでしまった。そのとき、まったく初対面の人にノートやプリントを写させてもらったのがきっかけ。親切そうな人を見つけるといい。（埼玉・小川高　サムソン♠3年）

●人みしりのはげしい私は、なかなか友だちができなかった。3日もたつとグループができ始めてなおさら不安になった。でも、クラスメイトの1人がロッカーのカギを忘れたとき、私のを使わせてあげたの。それがきっかけね。アセらないことが大切だよ。（東京・A高　なつきちゃん♥3年）



ハイスクールなんでも大賞

高校生活 ここが勝負の分かれ道



9月　10月　11月　12月　1月　2月　3月


●課外行事や秋のイベントで仲を深める

文化祭

文化祭で新たな友人を見つける人もいそう

冬休み突入

●年賀状でわかる友だちの数



春休み突入

こんな人とは友だちになりたくなーい

1	自分勝手な主張をしまくる人	74%
2	人の悪口をいうのが大好きな人	56%
3	不潔でいつも汚らしい人	37%
4	声が大きかったり、いつも騒ぐ人	33%
5	男女でもって態度に差が出る人	27%

「リーダー・シップをとってくれるだけならいいんだけど、自分の勝手ばっかり押しつける人は、そのうち完全にきらわれますからご用心！」（大阪・Y高　びっころ♠2年）

「どこでも、だれにでも、いろんな人の悪口をいう人って、そのうち完ムシ（完全に無視）されます。もう、その人に友だちはいません」（茨城・M高　クライムソーダ♥2年）

なお、表の5位は、95%が女のコから同性への意見です。

こんなヤツにはいな

いちごの香りのするケシゴムとメロンの香りのするリップを、迷いもせずに食べたKくん……。北島三郎と人間の体の解剖図を下敷きの中に入れて喜んでいるYさん。高校って、すごすぎる。

（山梨・K高　徳川一♥3年）

ちょっとヘンだぞ、オマエ〜！

いつもケガをして松葉ヅエで高速で走る人。

（山口・Y高　ひろ♥2年）

弁当に必ずマヨネーズを持ってきて、何にでもかけて食べるK。なぜかいつもバッグに割りばしを携帯している別のK。しかし、なかでもいちばん困るのが、手を握ると、しばらく離してくれないIくん。ボクは、愛されているのだろうか……。

（宮城・S高　名もなき詩♠2年）

廊下で私に会うと必ず踊りながら、あいさつするヤツ。

（栃木・MK高　トッポ♥2年）

朝のH・Rから寝始めて帰りのH・Rまで熟睡して、ピクりとも動かないやつがいた。夜に、いったい何をしていたのだろうか。不思議でしかたない……。

（東京・W高　R・バッジオ♠3年）

先輩が語る 高2の人間関係 高2生へのエール

★部活なんかで経験するのが、先輩と後輩の間で、どうバランスを取るかってこと。そして、自分たちが責任ある立場に立ったら、堂々と主張することが大切だ。（長崎・N高　弓道部の十字星♠3年）

★友だちって変えていってもいい。別にケンカ別れとかじゃなくてもね。いつまでも最初にこだわるべきじゃないと思います。（岩手・M高　るん♥3年）



4月	5月	6月	7月	8月
出会い♥ 男女とも、まわりをするどくチェックする時期		体育祭 勝負の分かれ道 夏休み前に勝負をかける人も、けっこういるゾ	夏休み突入 ●ひと夏の経験♡があるかも	部活合宿

こんな1年をおくる

青春にコレがなくっちゃ♡

恋愛

彼女がいると答えた先輩(男)は約25%、彼がいると答えた先輩(女)は約31%。積極的にいくのが、やっぱりいいみたい。

最初に"ドキッ♥"としたのはこんな人

廊下ですれちがっただけのかわいい子。なおびっくりしたのは授業中に、お互いの指をなめあうMとK子。

（佐賀・S高　浜ちゃんモドキ♠3年）

「本当にキラッとした瞳で、キムタクまではいかないけど、見ているだけでウットリしてしまう男がいた」（宮崎・N高　魅惑のMI♥2年）

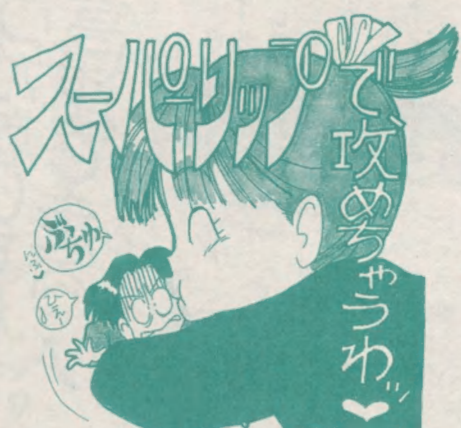
「セミロングの髪をふわっとかきあげたときに、さわ〜っと伝わってくる香りが最高。にこっとしたときの印象もたまらない。中学のときには、あんな上品な子は絶対いなかった」（石川・K高　爆走最前線♠2年）

と、驚きの声をあげる人が少なくない。

でも、いきなりハッピーになれる人はまれ。

「入学式の次の日に、私はMくんにひとめぼれしてしまったんです。別のクラスだったので、話せませんでしたが、ずーっと憧れていて"目の保養"でした。BUT、お正月に彼女とデートしているのを見てショック。それに、私よりかわいくない子だから、よけいゲンメツしたわ。よっぽど性格がいいのかなぁ。でも、やっぱり納得いかーん」

（鹿児島・H高　たふちー♥3年）



「まぁ、CUTEな人に、物理のテキストを『買ってきて！』と頼んだのがきっかけ」（広島・I高　SKYLINE♠2年）

と、初めのとき近くの席に、さりげなく声をかけて——がいちばん多かった。

「寄ってきて『好きなアーチストは!?』と聞かれたのが最初。それに釣られたような気もしたけど、CDとかビデオも貸してくれたしね」（新潟・S高　JAP♥3年）

「その『悪魔の法典』とか『悠久なる魔術』などのオカルト的な話が合って」（静岡・A高　大便満♥3年）

なお、これは11月のこと。なるほど、時期には関係ないか。

個人的に"親しい異性"もほし〜い！

毎日「マクド」に寄るカップルや昼休みに抱き合いながら英単語を覚えているカップルがいる。

（福岡・I高　マーキュリー♠3年）

そして始まる、いきなりの♡ロマンス！

「あるきっかけで男子校（W高）の男のコと仲よくなりました。バスケ部で、長身&スリム。保阪尚輝に似て、ロン毛だけど、ピアスしてないし、ズボンもずり下げてない。頭もEし、自営業だから就職先もバッチリ。エスコートの仕方もGOOD——。最高の彼だと思ったんだけど、もう別れてしまいました。あ〜あ、残念……」（東京・S高　めざせK大♥2年）

と、最高に思えても、高校のときって、"交際の寿命"が短いのがふつう。だから、

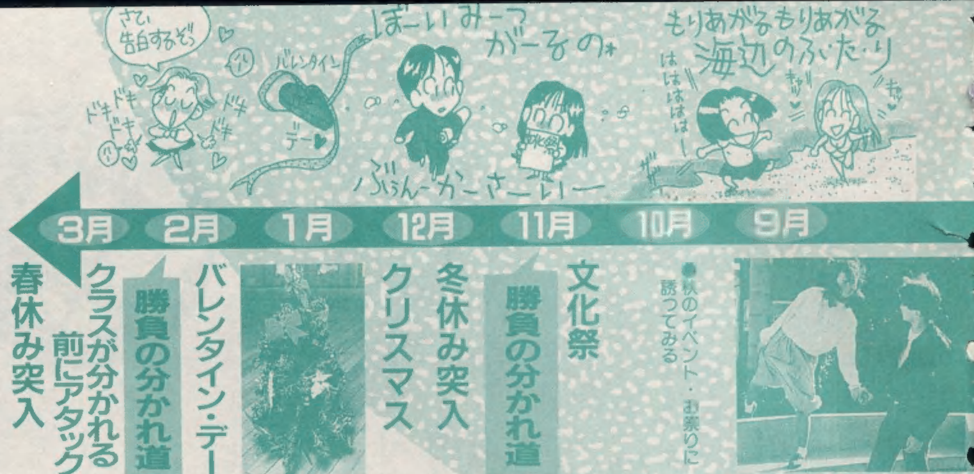
「ふたまたをかけてみた。ちょっと、優越感！　でも、あとから少し罪悪感かな」（兵庫・K高　香星美優♥3年）

なんて人もいたりして。それもひとつの経験かもね。いろんな人と、広く浅くつきあうことがまずポイント。そのなかから、"ひとり♡"を見つければいいんです。

個人的に親しい"異性"ができた時期はここ		
1	4〜5月	39%
2	8〜9月	23%
3	6〜7月	21%

ハイスクールなんでも大賞

高校生活 ここが勝負の分かれ道



9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月


●秋のイベント・お祭りに誘ってみる

文化祭
勝負の分かれ道

冬休み突入
クリスマス



バレンタイン・デー

勝負の分かれ道
クラスが分かれる前にアタック

春休み突入

わが校にいるヘンなカップル、いいカップル

Hくんと Tさん、お願いだから会議室で"H"しないでください。じつはみんな知っていることよ。

（山梨・K高　徳川一♥3年）

とくに先輩なんかに"ススンでいる"2人が多いから、直接目撃すると超びっくり。

「スクールバスの中で耳に息をかけあっているカップル。同じく廊下の片隅で密かに抱き合って、愛を語りあっているカップル。さらに、同じく廊下の隅で、"ヤッている"カップル！　全部ちがう人たちです。見ているほうが恥ずかしいというか、最後のは発見した友人ともども腰が抜けた」（群馬・H高　魔術師A子♥2年）

珍しいカップルというのもありまして。

「成績が学年2番の男子と、400番（ほとんどビリ）のペアがいる。すごいと思った」（神奈川・O高　山田太郎♠2年）

「背の高さの差が30㎝（女150㎝、男180㎝）もいれば、ただひたすら暗いカップルもいた。世の中は本当に広いものだと実感しました」（東京・J高　祐実希♥3年）

「超ダサイ男と超美人。まったく、どこがいいのかわからない。絶対オレのほうがマシ！」（静岡・御殿場南高　ミネルバ♠3年）

「横で聞いていると、競馬の予想しかしていない恋人同士（⁉）がいる。それで、ものすごく盛りあがっているのが不思議だ」（東京・戸山高　Mセレクション♠3年）

かと思えば、見るも美しい2人♡もいる。

「野球部の部長と、バレー部の部長同士のカップル。まさしく青春真っただ中だ！」（栃木・MK高　トッポ♥2年）

「持田真樹そっくりの子とSMAPの慎吾によく似た2人。悔しいけど似合っているよな……」（愛媛・U高　ドッグF♠3年）

「それは自分たち。いきなりオレが委員長になって、女子から副委員長を選ぶときに立候補してくれたMちゃん。これが美人。これで高校生活は楽しくなると確信した」（福岡・D高　みまつでんき♠3年）

これはまさしく、積極性の勝利。これを見習って、みなさん、がんばってください。

そこが知りたい！ 恋愛におけるメリット・デメリット!!

共学校の場合

■フラレるとちょっとツライ…

「やっぱり近くに多く男子がいるってことは、有利かも。でも、いることとできることはいっしょじゃない。自分からアプローチする努力とか、相手が告白してきたときの対応はきちんとしなくちゃね」（三重・津高　白い奇跡を待つ人♥3年）

「じつは、クラスメイトに告白してあっさりフラレてしまった。しばらくは、毎日顔を合わせるのがつらかったな……」（長野・N高　スケボー大反対♠3年）

女子校の場合

■半同棲している子がいる！

「女のコ同士でいることに慣れてしまうと、男女交際なんて無縁。ただタレントにあこがれるとか。まぁ、宿命でしょう」（長崎・C女高　V6ファン♥2年）

「すごい人もいますよ。とにかく合コンとかパーティなどがあると、必ず行っている。おまえ、何人の男がいるんだって感じ」（群馬・K高　ジュリー♥3年）

「秘密だけど、半同棲している子いるよ」（東京・K高　C－BOX♥3年）

男子校の場合

■女子校と合コンの計画

「春先は、中学のときに"いい"と思っていた子にTELして、感触を調べたりしてね。とくに女子校に行ったコなんかと合コンする計画なんかは、すぐ進むぞ」（東京・W高　えくとぷらずむ♠2年）

「それは、ずばり夏。海。しかも、島。定番かもしれないけど、ここではいくらナンパしても自然な気がするのだ。そのうちに、コツもわかってくるしね」（千葉・船橋高　あっきゃんV♠3年）

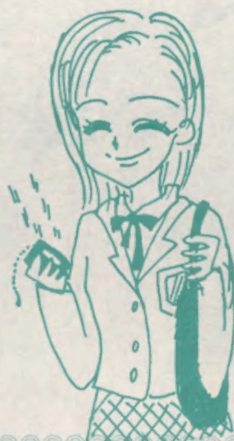
先輩が語る 高2の恋愛事情

高2生へのエール

★そんなこと聞いてどうすんの？　まぁいいや……。その女のコは天然の茶髪で、元気で笑顔がかわいい人だった。いっしょに勉強したり、デートもしたけど、いまでは別の彼氏を作っているそうです。春なのに、なぜこんな悲しい思い出を語らなければならないのだ（泣！）。（千葉・K高　村人その3♠3年）

まっ、そうやって成長していくのですよ、はい。

電車とか教室とかで
ポケベルがなるのが
あたりまえの今だけど
少しずつ、ケータイも
普及されてる。
みんなよくお金
もってるよなあ。



◀茨城・K高　シーソーゲーム♥3年

こんな高校のある日

ところで、ホントのとこ、どうですか？

数字でニャン!!

ところで、いったい「高校って何？」あらためて考えるとわからないけど、みんな期待して入って、ちょっぴり失望……てトコかな？

Qあなたが高校に入った理由は？

勉強したいから	7%
進学するため	70%
就職するため	7%
その他	16%

Q先輩、先生などは中学時代とくらべて

みんなやさしい	40%
みんなきびしい	16%
中学と同じだ	44%

Qいまの高校に入って後悔してますか？

後悔している	18%
こんなものだろう	56%
満足している	26%

「さすが高校」と思ったこと

書店でお金を出して教科書を購入したとき、「高校は義務教育ではナイ」とつくづく思った。（鹿児島・H高　たふち一♥3年）

2万円、落ちてた。（神奈川・O高　山田太郎♠2年）

留学生がうようよいる。（埼玉・I高　ふえはうたうのだ♥3年）

先生がアイスおごってくれる！（滋賀・M高　シュークレア♥3年）

入学初日から、応援団による歌唱指導。1週間後にはとても自分が変わったと思った。（宮城・S高　名もなき詩♠2年）

掃除のとき、ジャージに着替えなくてもすむ（笑）。（神奈川・K高　C＆A・ZARD命♥2年）

いろいろ遊べる。学校帰りの寄り道、超楽しい。（群馬・K女子高　ジュリー♥3年）

追試と早弁と購買部前で繰り広げられる昼食時のサバイバル。（岩手・K高　音楽狂い♠3年）

自由！　学校でお菓子を食べても怒られないし。（宮城・S高　潤♥♥3年）

甲子園出場が決まって、テレビ局がいっぱいやって来た！（愛知・O高　キャサリン♥3年）

男女交際がホンモノ!!（神奈川・H高　赤いくつ♥3年）

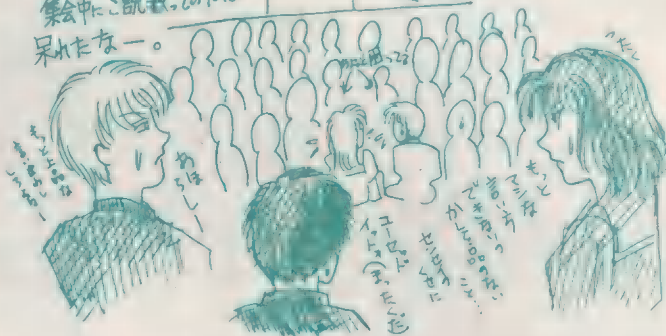
先生との関係がすごく仲よくなれる。（栃木・M高　島課長♥2年）

ジュースの自動販売機がある。しかも百円！（埼玉・K高　酸性賛成三世♠3年）

女子の胸がでかい！（福岡・F高　オロナイン♠3年）

ハイスクールなんでも大賞

高校生活 ココが勝負の分かれ道



◀新潟・S高 服部♥3年

「くるんじゃなかった!」と思ったこと

かわいい子がいない。(広島・I高 SKYLINE GT－R♠2年)

テスト休みというものがない。学年末テスト期間中に卒業式が行われる。(埼玉・Y高 真樹ナル♥3年)

ものすごくキツイ冬のマラソン大会。練習の持久走さえ、多少のカゼやケガじゃ見学させてくれない。この事実を知ったとき、ここに入学したことを本気で後悔した。(神奈川・I高 るろうに剣心♥2年)

秋になるとギンナンが爆弾のように落ちてくさい!(栃木・U高 立春♥3年)

超厳しい……。授業のあいさつは「よろしくお願いします」&「ありがとうございました」で、必ずいう決まり。体育館で話を聞くときもそう。しかも正座。(兵庫・K高 香星♥3年)

トイレで先パイがタバコを吸っているのを見たとき。(佐賀・S高 ちゃんモドキ♠3年)

茶髪どころか、金髪の先輩が多い。でも、検査のある日は黒くなってる。(群馬・H高 魔術師A子♥2年)

回りはみんな、コギャル、チーマー、サーファ。ヤンキーも!!(神奈川・I高 シャギー菊地♥2年)

修学旅行が「広島」だった。ガーン。スキーがやりたかった。(愛知・S高 今回もないしょ♥2年)

バイト禁止。(埼玉・K女子高 りんご♥2年)

マラソン大会12キロにはまいった。(和歌山・K高 りんごの木になるみかん♥3年)

先生が「グラサン」をかけてるのを見て、すごいところに入ってしまったと思った。(奈良・M高 最悪!♥2年)

冬になると、廊下らしきベランダに雪が積ってキケン。(滋賀・M高 シュークレア♥3年)

全校集会のとき、半分以上の人が校長の話を聞いていない。(京都・H高 S♥2年)

タイプの男がいない…。(神奈川・T高 赤いくつ♥3年)

学校のまわりが田んぼ、田んぼ、田んぼ……。(埼玉・K高 酸性賛成三世♠3年)

校則が厳しすぎ。髪が肩についたら、2つのおさげ。しかも黒ゴム。(栃木・K高 スキャットマン♥2年)



アルバイト

高校生になればアルバイト経験は当たり前。おこづかいくらい自分で稼がなきゃ！

1学期 慣れない高校生活が始まったとたんにバイトも開始。成績もいいって!?

いくら「高校に入ったら、アルバイトをやりたい！」と考えていても、1学期から始めてしまう人は少ない——と思ったら、「毎日バイトしていたのに、なぜかテストは学年5番以内という人がいて……!?」（茨城・K高 MARRY♥3年）

「毎日バイトしているA（♠女）。ほとんど毎日やっているので睡眠は4時間とか。だから、よく授業中寝ているのに成績が超～イイ」（神奈川・T高 君を乗せて♥3年）

という人もいるから、世の中わからない。でも、やっぱりというか、当然というか、「1学期の中間テスト後に学校をやめたNは、その理由が『仕事が忙しいから』だとか。正直いってなんで高校入ったんだろうって感じ」（福岡・A高 成美好き♣2年）

高校のハードなカリキュラムを考えたら、平日のバイトはふつうの人には無理だよね。

先生たちの行きつけの居酒屋でバイトするS。なぜバレないんだ!?

（福岡・H高 Hフ[illegible]♠3年）

そんなにウマくいくのか!?

夏休み～2学期 53%の人が最初の夏休みにバイト初体験！

バイトといえば、夏休み。去年の夏休みのレポートでは、53%の人が高1の夏休みに最初の経験をしていたのだ。

「あるファミレスで2週間ほどやりました。最初はミスもあって大変だったけれど、慣れてくると楽しいこともあった。お客さんに小声で『いまの子、ちょっとかわいいやん』といわれたときも、すごくうれしかった」（大阪・T高 留美♥2年）

「海の家で焼きそばを焼いたり、浮き袋を貸したりする仕事をやった。何よりも水着の女の子と友だちになれたのが最高。そのうちの1人と、秋に東京で会えた（2対2だったけど）のもいい思い出。ことしも夏の海で会おうって約束している」（神奈川県・A高 どこまでも果てしなく♠2年）

もちろん、キビしいのも当然あるわけで、

「夏の郵便局のバイトは暑くて超～きびしかった。1日最高7～8本くらいスポーツ飲料を飲まなければならなかった。あと、読みにくいあて名には殺意を感じたぞ！」（愛知・O高 Gスイング♠3年）

また〝同じ職場の同じ仕事〟でも、受ける印象が全然違うことも、よくある。

「マックのオペレーション（作るほう・1h 650円～）をやりました。みんなアットホームなカンジで楽しかった。すごくやさしかったし」（千葉・S高 皐月♥2年）

「マクドのバイトをやったけど、サブ・マネージャーが、やったらうるさくて、よく

高校生の人気バイト BEST 5

1	コンビニエンスストア	よく利用するせいか、注目度も高いのだ。
2	ファーストフード	時間と日程が自由に組めるところが魅力ね。
3	郵便局	これしかダメ——という高校も多いので。
4	喫茶店 パーラー	店によって、仕事内容や満足度が違います。
5	ファミリーレストラン	制服のかわいいお店が人気になってるね。



高校生ばなれした バイト王

◆◆◆◆◆◆本業は高校生？それともバイト!?

★パワフル・マン

オレの友だちで、日中は土木作業員、夜は[illegible]という鬼のようなスケジュールを、笑いながらこなしている男がいる。（岩手・K高 音楽狂い♠3年）

★ウォーター・レディー

中学のときのクラスメイトだったM美と、夜の街ですれ違った。超ケバイメイクに超短いスカートをはき、サラリーマンふうのおっさんと腕を組んで歩いていた。友だちに聞いたら、本当に水商売につかっているらしい。ちなみに学校に籍はまだあるらしいが……。（埼玉・O高 エルザ♥3年）

★すでに管理職つき

Uは、働いている居酒屋で「焼き物部門のチーフ」に出世してしまった。（静岡・I高 いくぜYちゃん♥3年）



ハイスクールなんでも大賞

高校生活 ココが勝負の分かれ道



税務所でバイトしていた友だちは確定申告の芸能人と知り会った。
（東京・S高　めざせK大♥2年）

冬休み～3学期

郵便局とケーキ売りは高校生バイトの風物詩！

[illegible]「クリスマスケーキを売りました。[illegible]かったけど、楽しかった。[illegible]の友人もできたし、お金も入って、すごくラッキー！」
（東京・文大杉並高　白川こずえ♥2年）

「冬休みじゅうガソリンスタンドで。[illegible]給は600円。オジさんたちの意外な人生[illegible]を聞けたので、なんか、ちょっぴりオトナになった気になりました」（栃木・K高　スキャットマン♥2年）

なかにははりきりすぎて失敗した人も。
「冬の魚屋はつらいぞ～！日給1万円につられてやったが、1日15時間労働には参った。たった3日でリタイアせざるを得なかった」（福岡・F高　オロナイン♠3年）

いひられた。40歳近いくせに独身でドハデな服を着てた。最悪だといっていい。7万4千円のコンボを買うためだけにかんばった」（兵庫・O高　めぐちゃん♥3年）

ところで、なぜ東日本では「マック」で、西日本では「マクド」なのか……!? 知っていたら、だれか教えてください。

そして、忘れてはならない瞬間は、当然！
「ラーメン屋の雑用は、臭くて汚れて大変だったけど、給料をもらった感動は最高！」
（青森・A高　鉄人55号♠2年）

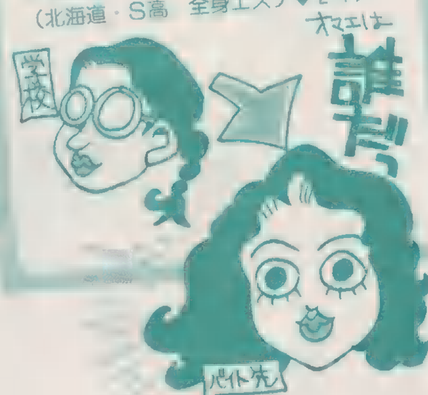
あまり成績がよくないのにバイト先の値段は全部インプット完了！
（神奈川・K高　[illegible]♥3年）



校則で禁止でも見つからなきゃ大丈夫!?

■何といっても“近く”は絶対だめ！できれば、電車で30分以上は離れたい。それと接客などではなく、調理場とか、その補助の仕事のほうがいいと思う。
（愛知・A高　わ～っ雪だ♠2年）

■女の子の場合、メガネをコンタクトにしたり、メイクすればけっこうバレない。服もおとなっぽいのにしてね。あと、髪の毛の形も変えたほうがいいわ。
（北海道・S高　全身エステ♥2年）



◆◆◆◆◆◆ 人生設計を進めるツワモノ

★プロ・アーティスト①

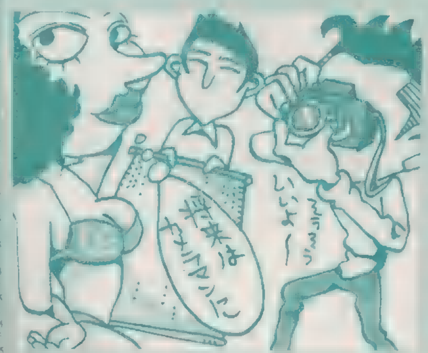
友だちの[illegible]は、ベーシストとして、ライブ・ハウスとかに出演している。お金にはならないそうだが、すでに追っかけの女がついているとか。人生、早くも差がつき始めているような気がする」（福岡・S高　GET♠3年）

★プロ・アーティスト②

実は、友人のWは、モデルをやっていて、将来は自分がカメラマンになるつもりとか。オールヌードはパスらしいが、けっこうきわどい仕事もあるとか。まっ彼女スタイルいいしね。でも彼女は、ものすごい機械オンチなんで、カメラが使えるとはとても思えないのだが。（東京・T高　ぽむ♥3年）

★すごい計画性

ある友人は、コンビニでバイトして金をかせぎ、それでバイクの教習所に通い免許を取った。そして、ピザの宅配のバイトをして、バイクを買った。
（茨城・K高　シーソー♥3年）



コレが常識？ 高校生のおしゃれ勝ち抜き戦

女の子編

横綱

か金髪の先輩が多かったのです。茶髪どころ

（群馬H高　魔術師A♥2年）

スカートがきらいでズボンばっかりはいていた子が、今では「MILK」系のロリータ娘になった。なぜっ!?
（静岡・A高　大便満♥3年）

大関

友人Eはシャネルのバッグを見せつけた。

（神奈川・F高　ぴーくん♥2年）

まゆ毛の手入れと口紅は常識!?

「ウチの学校でやっている"みんなの常識"を発表します。まゆ毛は細く、リップの上から口紅を塗って、ツメにはマニキュアね（薄いピンクがいちばんいい）。ヘアスタイルは1週間ごとに変えて、スカートはひざ丈。ブラウスとかポロシャツの上のボタンは外す。当然、メイク道具の携帯は欠かせません」（岡山・K高　さつき♥2年）

もちろん校則によって自由さの差は大！しかもホンネとタテマエの差も大きい。これをきっちり把握することが、絶対必要になる。

「校則がきびしすぎる。『高校案内』には、髪は2つのおさげ。ゴムは黒だけなんて書いてなかった。……だまされた気分です」（栃木県・K高　スキャットマン♥2年）

「サブバッグからソックスまで学校指定以外のものは全部ダメ。校長は『自主性を尊重する』なんていっていたのに、げろウソだった」（愛知・A高　黒夢の天使♥2年）

でも、身だしなみへの配慮は、やりたい。

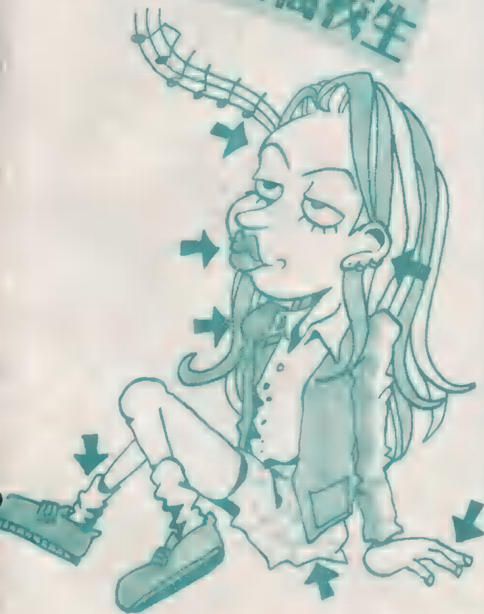
「特別な物は持たないけど、リップクリーム、ソックスタッチ、除菌シート、肌水、ブラシに、ウォークマンの充電アダプターくらいかしら」（山口・Y高　ひろ♥2年）

充電……まで持てば、完ペキでしょう。

驚くのは、突然ファッションが変わる人。

「1年の3学期から、急に変身。メガネ&三つ編みという優等生タイプだった子が、コンタクトにして髪を茶色にし、かばんもOLが持つような蛍光ピンクになった」（東京・J高　祐実希♥3年）

彼女にいったい何があったのでしょうか。





▲新潟・S高　JAP♥3年

関脇	歩くだけでパンツが見えるスゲエ、コギャルがいる。本人は平気だ！（神奈川・磯子高　シャギー♥2年）
小結	休みの日に街で会ったら、もののみごとな"ヘソ出しルック"だったT。（大阪・K高　みぃる♥3年）
前頭	友人Sは白のロングコートと[illegible]ミニで、やたらカッコよかった。（宮崎・[illegible]　わんぴ&カーデ♥2年）
序の口	少しでもヤセてみせようとしたJ子は、服のボタンを腹筋で飛ばした。（京都・K高　ヒット3♥2年）

ハイスクールなんでも大賞

高校生活 ココが勝負の分かれ道

男の子編

横綱 イタリア製の超ハデシャツを毎日着てくる。
（東京・N高 くの一忍法♠3年）

友だちが突然、髪をあげて「スラムダンク」の仙道のようになった。近くで見ると、やはりこわいぞ……。
（愛知・O高 スピッチ♠3年）

大関 合コンにアルマーニのスーツを着てたG！
（兵庫・市尼崎高 BOMB♥2年）

彼女ができるとオシャレになる!?

オシャレについての〝目覚め!〟ということでは、男の子側は[redacted]れぎみだ。

「むしろ、中学のときより関心が薄くなった。なにしろ男子校だから、気がついたら、同じクツ下を3日以上はいていたことがあった」（群馬・高崎高 電子パワー♠2年）

「ブランド名なんて、ほとんど知らない。この『Jコース』の記事にいつか載っていたブランド名も、ひとつも知らなかった」（秋田・A高 黄門ちゃま♠2年）

なんて人がいるくらいだものね。持ち物にしても、せいぜいこのくらいが多い。

「冬のリップスティックとハンドクリームは欠かせないが、ほかの物は必要ないと思う。少なくとも学校に行くときには」（北海道・F高 HEADLINE♠3年）

「クシと、それから小さな鏡を持つようになったくらい。オシャレとワルとを混同している人が目立つような気がするんで、あまりハデなことはしたくないというか――」（愛知・Y高 さくらさくら♠2年）

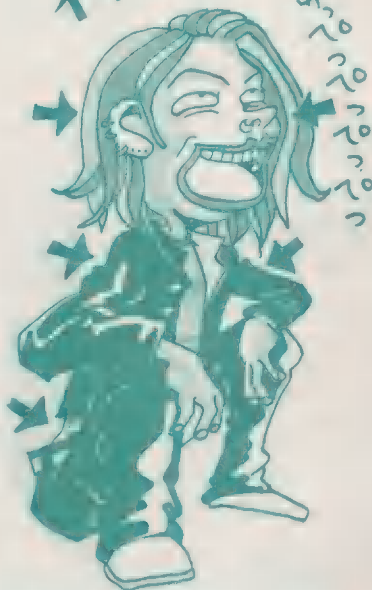
また、意識的にがんばってみても……。

「長髪にしてピアスをして、おまけに指[redacted]までしだしたK。どうも本人は〝江口洋介〟気分らしいが、どう見ても、ダチョウ倶楽部の上島竜兵の変装にしか見えない」（東京・M高 どーにかこーにか♠3年）

ただ、男の子にも〝変身例〟はあって、

「いつも西（ぴー）とかイトー（ぴー）の、しかもバーゲン品しか買わなかったOが、突然、ポール・スミスとかCKとかを着だした。どうやら女ができたようだ」（神奈川・厚木高 直ちゃんかわいい♠2年）

うむっなるほど、それはありそうな話。




▲静岡・A高 大[redacted]♥3年

関脇	Fくんは完全にアニエスbオムのモノトーン・ファッション派に染まった。（東京・[redacted] BYE♠3年）
小結	ボクはジーンズに凝りだした。いまはリーバイスの508がほしい。（滋賀・玉川高 507もいい♠2年）
前頭	暗かったIがあのロン毛にパーマをかけた。でもいまも暗い。（滋賀・同志社国際高 MASA♠2年）
序の口	通学用のシャツを2枚しか持っていない自分は、やはり遅れている!?（栃木・U高 素材は満点♠2年）

クラブ
部活動

ツライにしろ、楽しいにしろ、高校生活の中心となるクラブ、部活動。どこに入部する!?

クラブ活動の1年間は!?

運動部系

強くて有名な学校ほど1年生に対する扱いはとってもきびしいのだ。

「だって、1学期はとうとう玉ひろいだけでした。コートを整備するローラーの重さにも、本当に泣けましたね」(兵庫・H高　つんくの恋人♥2年)

「2学期の終わりごろになると、本気でやるやつと、そうでないやつが分かれる感じかな。そこまでがんばれるかどうかが、ポイントだろう」(長崎・H高　ジャンク♠3年)

辞めていく人は、1学期が一番多かった。

文化部系

活動が超ヒマなときと、超忙しいときに分かれてしまうのがふつうみたい。

「ふだんは雀荘化したり、ゲームセンター化するが、文化祭の発表前は、それはすごい。学校に特別に許可をもらって(先生にもいてもらって)徹夜したもんね。でも、作品には満足できた」(東京・R高　ダ・ビンチ♠2年)

「文化系って本当にイロイロ。幽霊部員ばっかのところも多いけど、マジでやっている(茶道部とか)もあるしね」(富山・S高　ミリアム♥3年)

サッカー部の練習は開始が4時30分で終了は11時すぎがザラ。休みは月曜だけだ。

(東京・W高　R・バッジオ♠3年)

「小学3年のときからずっと吹奏楽部だったから、絶対入部してがんばるつもりだった。でも、その練習のきびしさはすごかった。休みは第2・4土曜だけで、祭日も当然のようにある。しかも時間の長いこと……。もちろん、一所懸命にやったんだけど、コンクールの1か月前に出場メンバーから外されてしまったのです。先輩から宣告されたとき、涙が止まらなくて、ずっと屋上近くの階段で泣いていました。このまま死んでしまいたいと思ったくらい……。でも、ここで辞めたらいままでの7年間の努力がすべて否定されてしまうと思って、続ける決心をしたのです。でも、みんなが合奏しているときに、違う教室で基礎練習させられていたのは、すご～くつらかった。そのコンクールのときは旅行に行っていました」(栃木・M高　島課長♥2年)

うっ……涙なしには聞けない話。でも、こういうことって全国的にあるはず。簡単に辞めないことは大事みたい。

「3～4回続けて休んでしまうと、やる気がなくなる。ボクも先輩と意見が合わないことで、ちょっとアタマに来て3回休んだ。そのときは〝復活〟する気持もあったけど、結果として、そのあと退部した」(岐阜・G高　ブラフ♠2年)

というのも貴重な意見だろう。でも、世の中には、不思議に「何もしない」というクラブもあるようで……。

「ウチの〝切り絵部〟は、1年間何も活動していないのに、文化祭では、作品が発表されている。もちろん、それは毎年変わることはない」(長崎・K高　長クツ下のビッピ♥3年)

新聞部と文芸部の締め切り前はいつも終バスになるのです……!

(秋田・Y高　緑…♥3年)

ウチのサッカー部は文化祭を盛り上げる集団です!?

(埼玉・Y高　真樹ナル♥3年)

ウチの高校の"ヘンな"クラブ

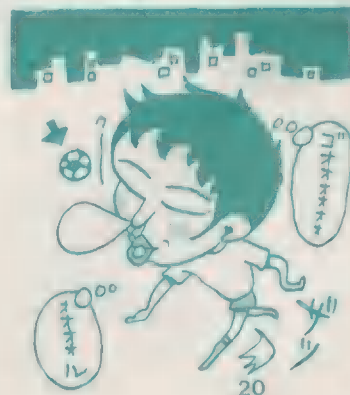
■部員よりもマネージャーが多いというラグビー部。(広島・I高　SKY♠2年)

■爆発にやたら凝っている科学部。恐怖だ。(千葉・K高　村人その3♠3年)

■民謡研究会。えっ、何だと思ったら、シュティマリとかブルハのコピーをしているだけだった。(京都・H高　S♥2年)

■校長がエレキきらいなので、リコーダーと、アコ・ギだけでポップスを演奏している。(東京・S高　めざせK大♥2年)



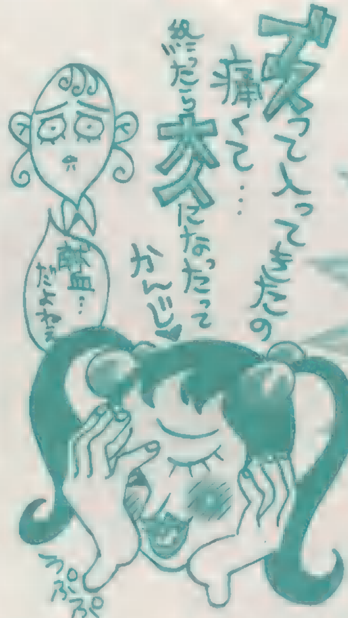


ハイスクール なんでも大賞

高校生活 ココが勝負の分かれ道

高校生の初体験

高校生はもう半分オトナ…。つぎつぎとオトナへの階段を上っていくのだ!!



「カラオケ」通いに徹夜勉強…すっかりオトナ気分ってか!?

「いきなり"ブスッ"と体の中に入ってきたときには、痛くて泣きました。でも、オトナになったな——って。献血の話ですが」(熊本・S高 ASOレディー♥2年)

まっ、これも"初体験"には間違いない。でも、これじゃ読者は満足しませんので、「彼と初C! 行事の代休の日に、親のいない私の部屋で……。こういう日はおすすめです」(鹿児島・H高 たふちー♥3年)

早い話、高校生になると"自由に使える時間"が多くなる。ここで差がつくわけ。「学校帰りに毎日のように、カラオケ行ってたら、あっという間にこづかいはなくなるわ、疲れて勉強できなくなるわで、大変」(埼玉・U高 ホチKISS♠2年)

「ライブハウスにたまり場ができて、彼氏もできて(複数だったりして、ははは!)生活は中学のときとは180度変わった」(東京・K高 ディオール♪♥2年)

「一応、弁護士志望なので、よく図書館に通って法律の勉強しました。まだまだ先は長いですが、目標が具体的に見え出してきたのは大きな収穫だったと思います」(大阪・T高 シャリーア♠3年)

よく、高校が"人生の分かれ道"といわれるけど、なるほど〜って感じがするね。さぁ、あなたはどちらに進むのだろうか!?

友だちと3泊4日の旅行。高校だと親も許してくれた。

(香川・M高 ラッキーP♥2年)

やっぱりエッチ。でも…、いまはごぶさたです。

(愛知・O高 キャサリン♥3年)

あのコがどうしてっ 堕落した人々

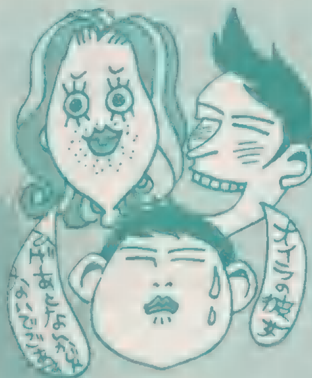
突然テレクラにはまり

●すっごい仲のよかった5人が、学校やめちゃったんです。いまでも友だちですが、ほかの人から「あんな人とつきあってるの?」とかヘンな目で見られるのがつらい……。(愛知・S高 今出もないしょ♥2年)

●3日徹夜して勉強したというOが、突然「人生イヤになった」といって、テレクラとデートクラブにはまってしまった。「来るのはブスばっかでよ」と、いいながらも。(神奈川・H高 スベトラーナ♠3年)

●アニメが好きだった友人が、LUNA SEAに転んでから、急に髪はレイヤー、服は黒服。しかも気合いが入って、すごくこわい存在に……。(東京・A高 なつきちゃん♥3年)

●Tは「オレには水商売の水が合っているんや」と断言して、そちらの世界の人になりつつある。一説には"ニューハーフ系"をねらっているらしい。(大阪・I高 後ろのだれか♠3年)



ハイスクール なんでも大賞

高校生活 ココが勝負の分かれ道

読者さまの自主アンケート発表！

先生にアンケート・女子の短いスカートが好き？

埼玉・I高　ふえはうたうのだ♥3年

★YES…4人　★NO…10人　★どちらでもいい…4人

YESの理由、「色っぽい」「ヒザ上くらいならよい。それより短いと制服には似合わない」「時と場合と人による」。NOの理由、「生徒でなければ大好き」「制服では美しくない」「色気を出すにはまだ早い!!」「目のやり場に困る」「私服なら好き」。どちらでもいいの理由、「人それぞれ似合う、似合わないがあるから」。

「校則だから!!」と片づけてしまわない先生方、ナイスですわ♡

共学の特徴って何かな？

千葉・K[illegible]　村人その3♠3年

男25人に聞いてみました。

★1位・男と女で構成されている…16人
★2位・着替えに気を使わなきゃいけない5人
★3位・いつの間にか恋になることがある3人
★4位・授業中にマスがかけない…1人

4位はなんなんだぁ／ そんなの男子校でも女子校でもしねーよ。1位も、そのまんまやんけぇ／ 3位は、男子校や女子校でもいつの間にか、同性同士で恋が生まれることがあるかもしれん。

一番興味のあることは？

栃木・MK高　トッポ♥2年

女子30人に聞きました。

★1位・音楽を聞くこと…10人
★2位・映画鑑賞…7人
★3位・食べること…5人
★4位・ダイエット、好きな人のこと4人ずつ

3位に「食べること」が入っていながら、4位には「ダイエット」が入っている。"食べたい。でもやせた〜い／"という女子校生の欲望がよく表れている結果だと思う。

ジャニーズ関係の質問！

[illegible]・I高　AK　LIVE♡♥3年

ジャニーズ大好きガール10人に聞きました。

Q1・ジャニーズで好きなのは？
★1位・堂本光一…4人　★2位・木村拓哉…3人　★3位・堂本剛…2人

Q2・SMAPできらいなのは？
★1位・草彅剛…5人　★2位・中居正広…3人　★3位・稲垣吾郎…2人

Q1は、キムタクが1位になると思っていたが、KinKiの光一が1位でした。

バイト体験報告

東京・J[illegible]　祐実[illegible]♥3年

私の友人13人に聞きました。

Q1・アルバイトしたことある？
★YES…12人　★NO…1人

Q2・どんなバイト？（[illegible]回答）
★1位・郵便局の内勤や外務…7人　★2位・スーパーのレジ、ファミリーレストランの調理やウエートレス…3人ずつ　★4位・パン屋…2人　★5位・ファーストフード、コンビニ、ビルの清掃…1人ずつ

冬休みに郵便局のバイトをしている子が多い。休み中以外は勉強との両立がむずかしいみたい。

今月の「ハイスクールなんでも大賞」はどうだったかな？

次は キミも参加してね!!

- アンケートよこせ係に応募すると…
- 編集部からアンケートが送られてくる
- アンケートに答える
- 同封されている返信用封筒でアンケートを返送する
- おもしろい答えやgoodな答えは掲載され、図書券もフンパツ！
- 次の月に謝礼として図書券が送られてくる

アンケート協力者大募集 どんどん応募してね／

ココを切りとって、そのままハガキにはって送ればラクだよ！

切手

1 4 5

東京都大田区上池台
4-40-5
学研・Jコース
アンケート
よこせ係

とにかく目立ちたい人、ペンを持つのが好きな人、図書券が欲しい人、アンケートに答えたい人や興味がある人は「アンケートよこせ」係にハガキを！ ハ[illegible]

ハイスクールなんでも大賞

6月号のテーマは

アニメと趣味！

写真・コメント大募集

スポーツ、熱帯魚、切手集め、おしゃべり。人間観察、アニメ、コスプレ、なんでもいいからキミが熱くなってる趣味のこと、友人のキテる話、盛り上がってる話題なんかを書いて送って／ もちろん「作品」も大歓迎／自主アンケートも待ってるヨ／

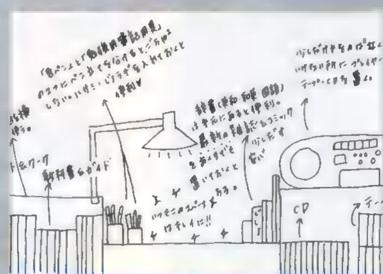
●あて先〒145 東京都大田区上池台4-40-5　学研・高校Jコース「なんでも大賞6月号」係　住所、☎、学年明記
●今回の締切りは4月6日必着。掲載者には謝礼をお送りします。

進級進学おめでとう

1996.APRIL

CONTENTS

成績が上がるスタディページ



大阪・ナタリーさんの机！▶

高校生活が2倍楽しくなるページ

横浜マリノス・川口選手▶

カラダの情報&常識 実用コーナーのページ

キミの未来を いっしょに考えるページ

大学のことを知るページ

トクする情報！ インフォメーションのページ

■特別付録

まんがでわかる
高校勉強術マニュアル

4
進級進学お祝号

高校Jコース
将来をさがす！ 高1・高2生の進路情報誌

●表紙デザイン／長谷川洋一　●イラスト／川島星河　●写真／杉本保夫
●本文デザイン／おしお幸二郎，小原育子，田島正明，三田明彦，吉沢正次，芦田慎一郎
●スタッフ／飯田美智子，上村久留美，佐藤和彦，玉木成子，安田美和子，オフィス・ノバ，露木馨，
オフィス・ベロホー

進級・進学お祝！ 春のBIG PRESENT

プレゼント応募方法

ここで紹介した商品1〜9をプレゼントします！ 本誌巻頭にある簡易封筒のプレゼント応募欄に希望の商品番号を記入し（2と4と8は2—aというようにアルファベットも記入のこと）、アンケートにもご回答のうえ、ご応募ください。締切は4月6日（当日消印有効）。当選者は本誌6月号（5月14日発売）で発表します。



1 超便利！ デュアルCDラジカセ CD-200DS 2名

カシオ計算機　オープン価格

このラジカセ、2枚のCDを同時にセットしたまま、すばやくチェンジ、演奏することができるすぐれモノ。30曲まで自由に選曲・プログラム演奏ができるし、1枚のCDを聞きながらもう1枚を交換できるから、時間をロスせず、簡単にオリジナルテープが作れちゃうゾ。





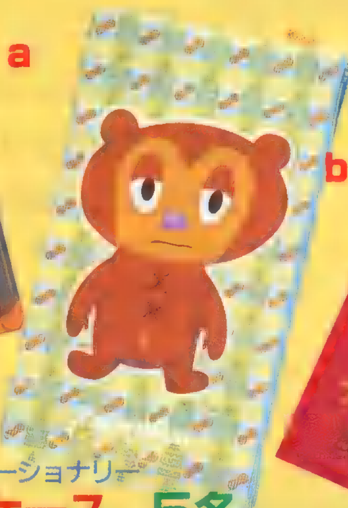
2 おチャメでカワイイ！ からくり時計

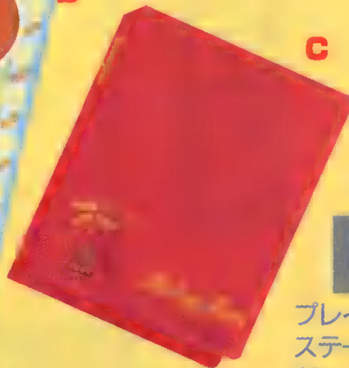
a タップタイム 3名
b ちっちゃな時計 3名

ビーアイ　a2480円　b1[illegible]0円

演奏する原始人のおもちゃ、"原人コッツ"がライブ演奏で時間をお知らせする「タップタイム」と、おさるさんがシンバルをたたいて時間を教えてくれる「ちっちゃな時計〜南のおさるさん〜」（ほかに森のくまさんもあり）。こんな楽しい時計なら、苦手な朝もきっとさわやかに起きられるね。







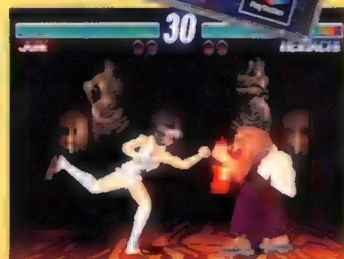
4 カラフル・ステーショナリー

a CDケース 5名
b ペンケース 3名
c バインダー 3名

ソニー・クリエイティブプロダクツ
（a1200円　b900円　c1600円）

いま、女の子に大人気なのがロドニー氏が描くニューヨーク生れのキャラクター「Rodney Fun」。この超キュートでカラフルなキャラクターグッズの中からペンケースとバインダーをプレゼント。新学期はこれで決めよう！ また、ユニークな表情がかわいい「スプリングマン」のCDケースは音楽好きのあなたに。





3 プレイステーション用ゲームソフト 鉄拳2 3名

ナムコ　5800円

待ちに待った大人気の対戦型格闘技ゲームソフトのパート2が3月29日に発売。今回はチームを組んで相手チームと勝ち抜き戦ができる「チームバトルモード」など、5つの新モードを搭載して前作を上回る楽しさ。オープニングと感動のエンディングは、オリジナルのCGデモで迫力満点だぞ。

初心者でもOK！
ローラーボール

6 インライン ラジアルスケート 1名 RB/1500

ツクダ　12000円

いままでのインラインスケートのタイヤ部分をボール形状にしたこのローラーボールは、バランスや安定性がバツグン。ターンや小回りもしやすく、短時間でマスターできるから初心者でも簡単にすべれちゃうのだ。ほしい人は足のサイズを必ず明記してね。



ハンディタイプの声の録音機

5 ボイスチェンジャー しゃべ録 10名

トミー　1980円

電話中に相手の電話番号を書き留めたいとき、紙やペンがなくてあわてたことってない？　そんなとき、これがあればもう安心。6秒間の録音ができるうえ、音質の高低や、速さも変えられるのだ。小さくて携帯に便利だから、バッグやポケットに入れて歩けるぞ！





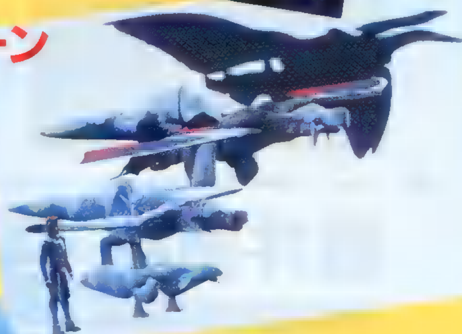
◀画面の写真は開発中のものです

セガサターン用
ゲームソフト

7 パンツァードラグーン ツヴァイ 3＋30名

セガ・エンタープライゼス　5800円

ドラゴンを操って敵を倒していく、迫力のシューティングゲームのパート2が3月末に発売！　ドラゴン「ラギ」が戦いの中で成長してゆく姿や、3DCGで描かれたリアルで美しい映像は心ゆくまで楽しめるはずだ。このソフトを3名に、またハズれてしまった人30名にはゲームのパンフをプレゼント！



センスが光る腕時計

8

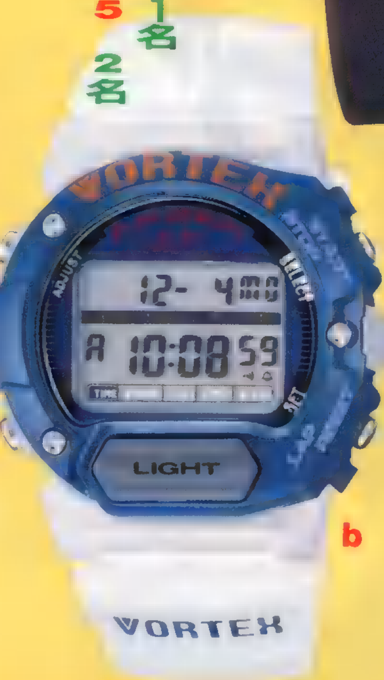
a SEIKO SUS SCFB 001 1名

b ALBA VORTEX APRW 005 2名

服部セイコー（a 15000円　b 5500円）



a



b

ステキな腕時計をしてる人ってカッコよく見えるよね。「SUS」は、シンプルで、シックなカラーが魅力的。ちょっとオトナを気取りたいキミにぴったりだ。ハードなデザインながらバランスの取れたサイズの「VORTEX」は、ファッショナブルなスポーツウォッチ。服に合わせてオシャレに決めたいネ。

ダイエットにも
最適のダンベル

9 フィジックス 6名

マルマン　3500円

運動生理学の権威、永井信雄先生監修のこのダンベルは、筋力アップにもダイエットにも最適。手からすり抜ける心配がないプロテクターつきで、脚のトレーニングにも使えるのだ。1.5ポンドタイプ（710g×2コ）を2名ずつに。色の選択は編集部にまかせてネ！



キミはだれを応援する

'96 Jヒーローカタログ チェックを入れろ！

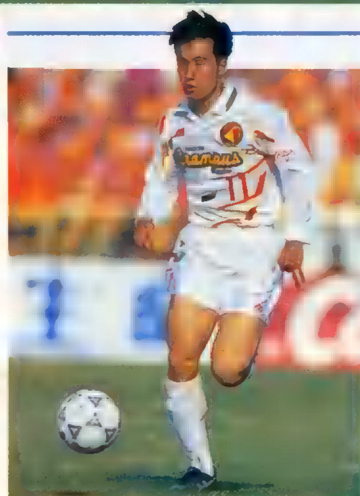
4年目を迎えるJリーグが、いよいよ3月16日に開幕！ 今年は、新たに京都パープルサンガ、アビスパ福岡の2チームを加え、総勢16チームが初の1シーズン制で覇を競う。マリノスの連覇か、ヴェルディの巻き返しか、グランパスの初Vか!? Jに旋風を巻き起こしそうな、旬な男たちをピックアップ！

城 彰二

ジェフユナイテッド市原 FW

今年3年目を迎えるジェフのエースには、早くもニューリーダーの風格さえ漂う。ボディバランスのよさと、独特のゴール感覚は、他チームには大きな脅威。五輪代表（23歳以下）にも名を連ね、日本のエースとして期待がかかる。この2次予選のためにJの開幕戦には出られないが、五輪切符を手に戻ってからの爆発が楽しみだ。

五輪にJに、エースの城はフル回転



平野 孝

名古屋グランパスエイト MF

左サイドを爆発的なスピードで切り裂く！

もともとFWだけあって、そのスピードはピカ一。左サイドを突破してチャンスメーカーとなるばかりか、自分でもゴールを狙える能力の持ち主。いまやグランパスになくてはならない存在だ。

酒井直樹

柏レイソル・FW

昨年はミューレルの電撃退団で出場機会を得たが、そのチャンスを十分生かしきれなかった。今年も大黒柱のカレカがフル出場を期待できないだけに、チャンスはあるはず。まずは菅野、有馬といった日本人FWとのポジション争いが先決だが。

'96に賭けるレイソル期待の星 初ゴールなるか



前園真聖（まさきよ）

横浜フリューゲルス・MF

日本でも1、2を争う鋭いドリブル突破力を武器に、果敢にゴールを狙うかと思えば、決定的なスルーパスをくり出す。日本代表でもノドから手が出るほど必要とされてるが、いまは五輪代表に全力投球。前園のデキが28年ぶりの五輪出場を左右する。五輪、日本代表とステップアップし、将来は海外でのプレーを目標にしているだけに、今年は大注目の年だ！

五輪を踏み台に世界への夢を追う日本の逸材



3・16 1996 Jリーグ開幕!



ゴールを阻止する若き守護神

川口能活（よしかつ）

横浜マリノス・GK

昨年マリノスでレギュラーを獲得するや、あっという間に守護神としての信頼を獲得してしまった川口。人一倍の闘争心と意表をつく攻撃参加で、GKのイメージまでも変えそうな勢いだ。GKでゴールを決める最初の男は、この川口をおいてほかにないだろう。五輪代表でも正GKの座をがっちりキープ。アトランタへの道を切り開いてくれるに違いない。

守りならどこでも！華麗なプレーに注目

柳本啓成（ひろしげ）

サンフレッチェ広島・DF

いまや日本代表DFの顔として定着した感のあるヤナギ。チームではリベロ、代表ではウイングバックと、守りならどこでもこなせる。判断力のよさと1対1の抜群の強さ、スピードを生かした攻撃参加を武器に、今年も大暴れだ！





ジュビロの若大将はチームのアシスト王！

藤田俊哉（としや）

ジュビロ磐田・MF

華麗な中盤を形成するだけでなく、自分も果敢にゴールを狙う攻撃的なプレーが魅力。チームNo.1のアシスト数を誇る一方、ゴール数もスキラッチ、中山に次ぐ3番目。武田とのコンビが大いに見どころだ！

チャンスを切り開く頼りになる男

森島寛晃（ひろあき）

セレッソ大阪・FW

小柄ながら、その豊富な運動量とチャンスをかぎ分ける判断のよさでゴールにからむモリシー。ストライカーというよりチャンスメーカータイプで、日本代表では攻撃的MFとして活躍中。



次代を担うベルマーレの超新星

中田英寿（ひでとし）

ベルマーレ平塚・MF

超高校級のふれこみで昨年入団した期待の大物。ユース代表（20歳以下）の中心選手として活躍し、年上の五輪代表でも活躍しそうな勢いだ！　第2列からの積極的アタックが魅力で、昨年、下位に低迷したベルマーレを浮上させるキーマンだ！



新顔の活躍は!?

待ちに待ったJリーグの開幕。今年は総当たり2回戦の1シーズン制とあって、1試合1試合が緊迫し、最後まで盛り上がりそうだ。今年も現役ブラジル代表やフランス代表の外国人選手がやってくるなど、大いに楽しみ。アントラーズの柳沢（写真）、平瀬、グランパスの望月、伊藤、エスパルスの斉藤など有望な新人選手の活躍にも注目だ。



▶注目度No.1の柳沢（手前）

1996Jリーグ　第1節　3月16日(土)

ヴェルディ川崎	京都サンガ	14:00	川崎・等々力陸上競技場
ジュビロ磐田	アビスパ福岡	14:00	磐田・ジュビロスタジアム
鹿島アントラーズ	清水エスパルス	15:00	鹿嶋・カシマスタジアム
浦和レッズ	柏レイソル	15:00	浦和・駒場スタジアム
名古屋グランパス	ベルマーレ平塚	15:00	名古屋・瑞穂陸上競技場
セレッソ大阪	横浜フリューゲルス	15:00	大阪・長居第2陸上競技場
ジェフ市原	サンフレッチェ広島	17:00	市原・市原臨海競技場
横浜マリノス	ガンバ大阪	19:00	横浜・三ツ沢公園球技場

アジア最終予選！日本はアトランタ五輪に出場できるか!?

アジアの出場枠は3。これをめぐって8か国が2グループに分かれ、マレーシアで2次予選を戦う。日本は、イラク（3月16日）、オマーン（18日）、UAE（20日）と戦い、2位以内に入れば最終予選（3月24、27日）に。最終予選は4か国で争い、3位までがキップを手にする。注目の2次予選の相手はいずれも中東の国々で、当たりに強くカウンター攻撃を得意としている。FW小倉をケガで欠くのが痛いが、城、松原に期待。中田、菊池、松田らの新戦力のがんばりも注目だ。

文／中野政雄　写真／岡沢克郎

仙台育英学園高校は、昨年で創立90周年を迎え、大学合格者数も999名、しかも3年連続東大合格者を出した高校です。表紙にも登場してくれた新2・3年生のみなさんに、1年前の勉強の目標や、不安だった新科目や勉強法などについて聞いてみました。

5 高橋源さん
新3年生。2年で簿記を選択しました。大学入試にも就職にも対応できるからです。授業以外でも、放課後の特別講習で弱点補強してます。

3 稲田佳子さん
新3年生。2年になったとき、模試で点が取れなかった数学と国語が不安だった。逆に楽しかったのは地理。もともと好きだったし、受験に関係なかったから。

1 菊池昭文さん
新2年生。毎日、予習と復習を欠かさずやることを目標にしてました。部活に入ってからは、疲れが残ってできない日もありますが、英語はがんばりたいです。

4 生江麻耶子さん
新3年生。好きだったので日本史を選択しました。でも、間違ったところは最低2回は復習すべきだった。わかるところばかり何度も解いていたから…。

2 澤田裕輔さん
新2年生。海上保安官になり、海を守るのが目標です。そのためにも、英・数・国をがんばって勉強してます。とくに不安な数学は長時間かけて勉強するつもり。

9 8 7 6 5 4 3 2 1

13 菊田恵梨さん
新3年生。世界史で受験するのに、授業が2年からだったので、受験まで間に合わないと思った。それに勉強のやり方もわからなかったので、とても不安でした。

12 藤井みすずさん
新3年生。2年に上がったとき、模試で点数が取れなかった国語が不安でした。成績が上がってないので、まだ不安です。でもがんばります。

11 佐藤由紀さん
新2年生。英語の予習は必ずやる、と意気込んでいたけど、中学と比べて、英語は内容的にむずかしくなったので、予習ばかりに時間がかかってしまった。

10 熊谷泉さん
新2年生。なりたい職業につける大学に進めるよう、毎日予習・復習するのが目標だった。慣れるまで大変だったが、最近は慣れすぎてなまけてしまうことも…。

9 毛利幸男さん
新2年生。2年になったら外国語コースへ移ろうと思っていたのに、勉強不足でだめだった。「これでよい」と思い、自己満足していたからだと思う。

新学期 オープニング 企画

●仙台育英学園高校のみなさ〜ん!!

勉強への意気込みは?

7 上野恵理さん
新2年生。入学時、志望大学に入れるように、コツコツと勉強しようと思ってた。でも、部活もやっているので、おろそかになっているのを反省している。

8 菅野公[redacted]さん
新2年生。できれば留学をしたいと思い、英語に力を入れました。でも発音がヘタで、苦労してます。英検の準2級に受かったので、次は2級をめざしてます。

6 佐藤まゆりさん
新2年生。毎日の予習と復習と英語を積極的に話すことを目標にしてました。いまでも、学校で留学生や外国人の先生と話すようにしています。

17 森奏子さん
新3年生。2年生になったとき、日本史を選択しました。1年でやった世界史の出来事と同時期の日本の様子を知りたくて。受験には関係ないけど勉強しました。

15 洞口泰邦さん
新3年生。数学が得意なので、数学的要素のある物理や化学を勉強しました。とにかく自分で図を書いて、わからないことは早めに先生に聞くことにしてます。

18 渡邊剛さん
新3年生。推薦をねらってるので、全科目不安でした。物理・化学は必修だったし、受験のときにも関係あるので、復習をまめにやっています。

16 渡辺郁美さん
新3年生。将来、海外で活躍したい。そのとき、日本のことをよく知っておいたほうがいいと思い、日本史を選択しました。流れをつかむように勉強しました。

14 渡辺真美さん
新2年生。中学のとき苦手だった数学を理解するまで勉強するつもりだった。でも、わからなくなるとすぐあきらめてしまって、予習・復習もろくにしなかった。

スタート！ダッシュ！

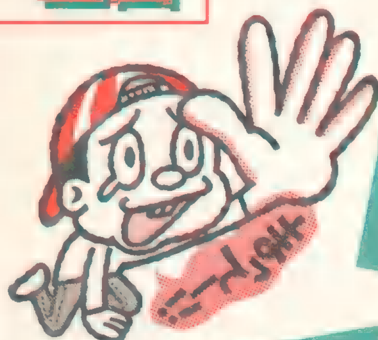
超勉強術

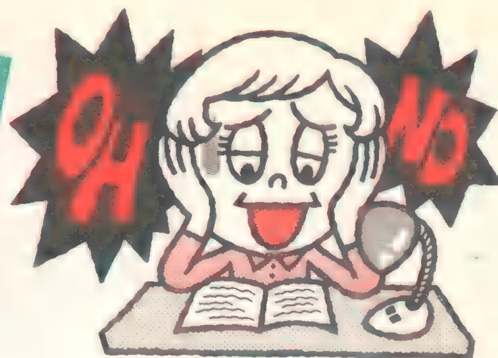
初めての授業の不安も、初めての科目もこれで解決だ!!



中学や高1のときと違って、むずかしくなった授業内容、初めて勉強する科目…、と新学期からは期待といっしょに不安も多い。でも、1学期はいままでの反省を活かして、新たな気持で勉強に臨もうと思っている人が多いんじゃないかな？　きみに少しでもそんな気持があるのなら、ぜひこの特集で好スタートを切ってほしい。いまから勉強のやり方を見直せば、みんなに差をつけてダッシュできること間違いなしだぞ。

新学期オープニング企画





キミが必ずおちいる！高校学習の悩みと不安

むずかしくなった数学でパニック！

ほかに比べて、急激にむずかしくなる数学。「授業を聞いてもパニックを起こし、どこがわからないのかさえわらず質問もできなくて困った」（K校・ef）授業でわかったつもりでも、家で教科書を見てもわからないことが多い不安科目No.1だ。

"自分で"やらなきゃわからなくなる！

「高校では、宿題はあまり出ません。楽といえば楽ですが、自分がやらないと何にもわからなくなります」（S校・東レアローズ♡）つまり、中学と「やらされる」と「やる」という大きな違いがあるということ。積極的にやらないと、取り残されるぞ。

授業のスピードは新幹線なみ！

「とにかく進むのが速い。とくに数学は1日に教科書5～6ページは進む。新幹線なみだ…」（W校・月水晶）というように、先生にものすごいスピードで説明されて、理解できない科目も出てくる。なんとかついていかないと、まったくわからなくなるぞ。

ちょっと勉強しただけじゃダメ！

高校の勉強は内容も深い。「高校では、テスト前にやればある程度の成績を取れるなんてことはない」（Y校・ツンク）というのが、みんなの意見。とにかく毎日の復習をこまめにやらないといけない。テスト前にまとめて…なんてことはムリだからね。

START

PART 1

高1生 これから差がつく 高校の勉強スタート術

●初めてでも安心して始められる科目別攻略法

高1生が初めて体験する高校の授業。最初はみんな同じスタートラインだけど、その後の努力で成績も変わってくるぞ。正しいスタートを習得しよう！

英語

新出単語の多さに戸惑わないように！

●東京都立立川高校　井上[illegible]伸先生

「中学英語」と「高校英語」の違いは何か、生徒に聞いてみたら、次のような明解な答が返ってきた。「違わない。でも、むずかしくなる…」。違わないのは確かだが、学習法は違うのだ。



レベル

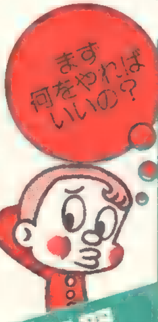
中学英語を土台にレベルの高い内容を扱っている

入学してキミたちが学習する英語は、ほとんどの場合「英語I」、いわゆる〝総合英語〟と、「オーラル・コミュニケーションA」とよばれる〝日常生活の会話〟を中心とした授業だ。

「英語I」は、中学で学んだ基礎的英語を土台に、さらにレベルの高い内容を扱い、それが2年、3年の「英語II」へとつながってゆく。学校によっては、「英語I」の中で〝週1時間ほど「文法」を取り入れているし、「オーラル」では外国人教師のナマの英語に接することができる。さらに、ほとんどの高校では、2年次から、英語の〝選択講座〟が加わるので、英語の力を伸ばしたい人は、メイッパイとることができる。

将来、大学受験を目指す人は、こうした「英語I」「英語II」のほかにいわゆる「英作文」の授業を受け〝もし入試科目にListening Test（聴解テスト）があるとすれば、その対策も立てなくてはならず、いまから相当の覚悟をしておくことが必要だ。

1学期、2学期には、中間・期末考査（3学期は期末のみ）があるが高校では〝中学以上に出題範囲が広く、先生によっては毎回〝応用問題〟を出[illegible]する。要するに、キミの目の前には富士山のような雄大な〝英語の世界〟がそびえ立っている。一歩、また一歩と登るしか方法はない。

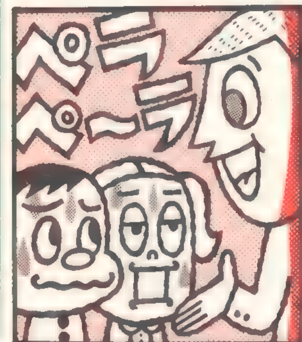


予習

高校生向け辞書で派生語などの新しい発見を

はじめに書いたように、〝英語〟は中学時代から、山のすそ野のように続いている。そこで、まず何をやるか——ズバリ、中学の英語に不安を覚える人は、入学式前後（4月から5月の連休くらいをメドに）、中学英語の総復習をしておこう。中学での基本語約1000語は、しっかり身についているだろうか。たとえば、daughter, excuse, language, important, introduce, popular, pretty, vacation, worry, village などは、パッと意味が出てくるだろうか。

高校英語で、多くの人がとまどう



これをそろえる！

高1ではこの授業を受ける

科目	[illegible]	内容	[illegible]
英語I	必修	中学の英語の学習を基に、比較的平易な内容を学習し、「基礎的な能力」をさらに高めて、高校英語の基礎を培うことをねらいとしている。内容は"総合英語"。	4
オーラル・コミュニケーションA オーラル・コミュニケーションB オーラル・コミュニケーションC	選択必修	このうち、ほとんどの高校で、オーラル・コミュニケーションAを実施している。	各2

＊学校によって選択する科目は違う

★英語の学習フローチャート

予習　→　**授業**　→　**復習**

予習

授業のとき、どこを重点的に聞けばいいのかをチェックするのが予習。

音読
①最初はつっかえてもいいからとにかく読む
②2回めは発音やアクセントなどに注意する

↓

黙読
①未知の語の意味を推測し、大意をつかむ
②意味のわからない単語などをチェック

↓

単語・熟語の整理　★派生語や例文もメモする

辞書の活用

本文の和訳　★やさしいところ以外は必ずノートに訳を書く習慣をつけること

授業

授業は、①[illegible]習の復習②和訳の添削、③新出事項の理解の場である。

添削　★訂正は赤ペンを[illegible]する

先生の話を集中して聞く

板書事項をノートに写す　★整理文法事項にはとくに注意すること

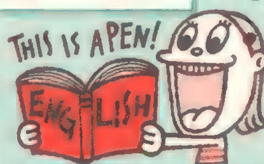
↓

わからないところは必ず質問　★授業中にすべての疑問を解決する

↓

もし、授業の説明だけでは十分に理解できなかったら…

授業後、早めに質問し直す



復習

新出事項の暗記・単語・[illegible]語のチェックをする。

予習の疑問点が授業で理解できたかチェック

↓

板書事項の確認

↓

重要事項の暗記
①新出単語や熟語
②重要な文法事項が含まれる例文
③重要構文の使い方

↓

内容・文章の意味を考えながらの黙読

↓

仕上げに音読

↓

Exerciseをやる

※英語がニガ手な人[illegible]に多めの時間を

のは、新出語の多いことだ。中学英語の基本語でつまずくと、まさにパニック状態がやってくる。あせらず、しっかり地固めをすることを1学期の目標にしたい。

高校英語で大切なのは予習と復習のどちらかというと予習である。手元の中学生用の辞書で、pyramidを引くと、「名C ピラミッド」と出ている。同じ語を、①で紹介した高校生向けの英和辞典で引くと「名C〔しばしばPyramid〕ピラミッド〘古代エジプト人が造った〙ピラミッド型のもの。〘数〙角錐。〘社会学〙ピラミッド形組織。」とある。そして、形容詞形のpyramidのほか、pyramid selling「ネズミ講式販売、マルチ商法」の表現も見い出せる。

このように、〝予習〟の段階で、新しい発見を自分の目と手を使って行うのが、高校英語の勉強法といえるのだ。



「予習」の際に、ぜひ実行したいことは、①リーダーは、黙読・音読を適当にまぜ合わせて行う、②〝未知〟の語句に出会ってもすぐ辞書は引かず、前後の英文から類推してみる、⑶和訳、語の意味、その他、疑問の個所は印をつけて、授業でどんどん質問する——の3点である。こうした下準備があれば、授業に集中して参加できる。ダラダラは禁物。予習も30分、と時間を決めて行うと効果的。

おそらく部活に入るとかなりのエネルギーをつかい、家に帰るとバタン、キュー!?の人が続出するかもしれない。そうした中で、英、数、国、理、社などなど、さまざまな教科の予習、リポート提出、実験などがあるわけだから、毎日が体力の限界との挑戦。したがって、かえって毎日の1時限、1時限ごとの授業が大切になってくる。授業中手を抜いて、家で(あるいは塾で)ばん回、など

授業・復習
授業で手を抜いてあとで挽回するのは最悪だ!

は最悪のケース。絶対に授業を軽んじてはいけない!　高校1年の1学期は、〝体力〟をつけ、最初のハードルである夏休みを健康で順調に乗り切ることが、じつは一番大切なことなのかもしれない。久々に〝受験〟から解放されて自分を見つめる時期でもある。

1年前&いまの私
先輩の回想録

出された課題からムリなくスムーズにかたづけ、テストも勉強したことしか出ないのだから満点も取れると思ってました。ところが、勉強の仕方がヘタなので、やることがどんどんたまりました。計画を立てても実行できず、テストではいつもガッカリ…。必要以上に意気込んでいると途中で挫折するものです。(F高校・新2年/やっぱり大好き光一くん♡)

数学

予習で30〜40%の理解を目指せば効果は十分

●東京・国学院高校　津田栄先生

高校での数学は、内容がややハイレベルになり、進度も速くなる。さらに、授業の形態やテスト形式も中学校とはかなり異なるので、スタートからつまづかないようにしよう。



レベル　テストでは記述式問題が多くなり、途中式も必要だ

高校1年生では、数学Iと数学Aを学習することになっていて、数学Iは、週4時間、数学Aは週2時間というのが標準的である。数学Iでは、「2次関数」、「三角比」、「個数の処理」、「確率」について学習する。「2次関数」は、放物線と、「個数の処理」は順列・組合せと関連する内容であり、「確率」は中学校の確率を発展させた内容である。「三角比」は、新しく出てくる内容で、sinθ、cosθ、tanθなど新しい記号も登場する。数学Aには、「数と式」、「数列」、「平面幾何」、「コンピュータ」の4つの分野があり、その中の2つ以上を学習することになっているが、「数と式」と「数列」を学習することになっている高校がほとんどだろう。「数と式」は、数学全体の基礎になっている部分だから、春休み中に予習するのもよい。

高校での授業は、[illegible]形式で進度も速いので、予習・復習は欠かせない。また、中学校では、数値を重視し、数値を求める問題がほとんどであったが、文字が数多く登場し、証明問題も[illegible]繁に出てくる。

定期テストでは、記述式の問題が多く、途中の式をすべて書かなくてはならない。中学校では、答だけが合っていれば、減点されることはなかったが、高校では、答のみのものは、まず0点。途中まで合っていると、部分点がもらえるので、答案の書き方も練習しなければならない。

教科書の章末問題などは、かなりハイレベルのものもあるが、実力テストや大学入試問題は、さらにむずかしい問題が多い。数学を大学受験科目にするなら高校1年生から参考書の難問にもチャレンジするようにしよう。



予習　新しい単元では、記号の意味や定理などもチェック

数学の予習は、まず、教科書を読むことから始めよう。これから学習する教科書を、論理的な筋道をとらえ、数学的な考え方を理解しながら、読むようにする。つまり、大きな流れを把握しながら、どんなことが書かれているのかを、グローバルに理解し、細かい計算などは気にしなくてよい。また、新しい単元では、記号の意味や定義・定理・公式などもチェックしておくようにしよう。

次に、教科書の例題をノートに写し、十分検討して、不明な点はアンダーラインを引いておこう。できる限り、自分の力で解くことが望ましいが、答を見ながら解き方を理解する方法でもよい。また、例題のすぐ下にある練習問題にチャレンジしよう。解けないときには、問題だけでもノートに写しておくとよいだろう。また、疑問点についてのコメントや別解を書き込めるように、スペースを十分とっておこう。

さらに、時間に余裕のある人は、応用問題や発展問題にチャレンジし、自分の弱点を発見しておこう。そうすれば、授業中自分が本当に聞かなければならないポイントが、はっきりするからだ。予習では、30%〜70%理解することを目標にがんばれば、学習効果は十分である。

また、定理・公式の証明や複雑な問題は、予習よりもむしろ授業や復習の中で、理解するようにしよう。

これをそろえる!

●参考書…授業[illegible]

●問題集…学習内容を完全に[illegible]る。



1年前&いまの私
先輩の回想録

1年前、「1日の家庭学習2時間以上、国立大入学」が目標でした。でも、目標の国立大どころか進級できるかどうかというレベルです。やっぱり、毎日の復習は継続してやるべきでした。これだけでも全然違います。友だちに聞いてみると、やっぱり復習をしている人は、50番以内に入ってますね。(S高校・新2年／東レアローズ♡)

高1ではこの授業を受ける

科目	必・選	内容	[illegible]
数学I	必修	「2次関数」「三角比」「個数の処理」「確率」の分野に分かれ、中学と[illegible]する内容が多い。「三角比」は新しい分野。	4
数学A	選択	「数と式」「数列」「平面幾何」「コンピュータ」から2つを選択。	2
数学B	選択	「ベクトル」「複素数と複素数平面」「確率分布」「算法とコンピュータ」から2つを選択。1年でやる学校はほとんどない。	2

※学校によって選択する科目は違う



★数学の学習フローチャート★

予習

- 教科書の基本事項の説明を読んでおく
  - ★概略をつかむこと
- 定義・公式・定理を覚え、ノートに写す
  - ★簡単な問題を解いて公式・定理を覚える
- 例題を自分の力で解いてみる
  - ★行きつまったら教科書を見る
  - ★ここまでにかなり時間がかかった人は、問題練習は復習にまわしてもいい。しかし、何題かは無理をしてもノートに解いておくこと
- 教科書の練習問題を解く
- 参考書学習

授業

- 定義・定理・公式などの理解にミスはないか確認
- まちがえやすい点などについての先生の説明をメモする
- 解答の赤字添削
- 予習のとき、わからなかった問題を理解する
  - ★必ず授業中に納得すること。わからなければ質問する
- 余裕のある人は
- 別解をメモする

復習

- ノートの注意事項を再確認する
- 教科書の練習問題などにアタックする
- 傍用問題集の練習
  - ★例題かは必ず解く。わからない問題は質問する
- 余裕のある人は
- 少し高度な問題にアタックする
  - ★自力で解けるまでくり返し解く
- 参考書学習
- 最終チェック

どのくらいやれば大丈夫なの?



授業・復習

授業中さされなくても、緊張感をもって聞こう

高校数学の授業は、講義形式のことが多く、定義・定理・公式やその証明、例題の解き方などを、先生が黒板に書きながら説明していく。「黒板で、生徒が問題を解いたり、十分な時間をとって、演習問題を解く」といったことはかなり少なくなる。ひとロにいって、授業では、板書を写すことと説明を聞くことがほとんどであり、問題を解く時間は少なくなる。そこで、予習が十分でないと、板書を写すのが精一杯であり、内容を十分理解できないまま、終わる可能性がある。高校では、「先生から指名されて答える」といった機会が少ないので、ついつい不明な点をそのままにしがちであるが、定期テストのときに、赤点をとることになってしまうので、指名されなくても、緊張感をもって、授業を聞くようにしよう。とくに予習での理解にミスがないかを確認し、問題の解答も赤字で添削しておこう。

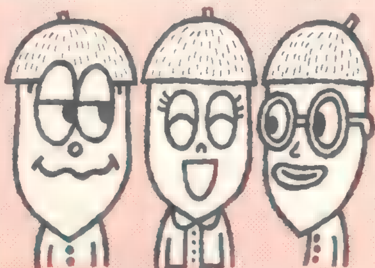
復習では、予習のとき不明だった点を、ノートにきちんと整理し、その日にやったことをもう一度確認する。問題の解き方や公式などが、理解できた人は、ひたすら問題練習をしよう。また、疑問点が残っている人は、参考書で調べ、それでも不明な点がある場合には、先生や友人に聞くようにしよう。

土曜、日曜など時間に余裕があるときに、公式・定理・パターン問題をカードにまとめておこう。表には公式や定理、裏には例題といった具合に作っておけば、定期テストだけでなく、実力テストや大学入試のときも役に立つ。内容は、参考書のカコミや例題から抜き出すのが簡単だ。

中学とココが違う!

入学時は同レベルだけど、その後の努力で差が出る

高校入試という選抜試験をくぐり抜けてきた者たちの集まりが高校だ。したがって入学時には生徒の学力はほぼ同レベル。その後にどれだけ努力したかで、成績が決まってくるわけだ。



国語

高校生になったら評論文に注目しよう

●東京都立立川高校　町田[redacted]先生

高校での国語は、どんなものを、どのように予習・復習し、授業を受けたらよいのかをくわしく説明してみましょう。これがわかれば、あとは新しい教科書に向かって実行あるのみ！

どんな内容？

レベル　古典文法が1年生の国語の勉強の中心となる

まず、高校の「国語」という教科は、どんなものをやるのか、その内容から説明してみよう。

教科書は「国語Ⅰ」という教科書を使う。パラパラと開いてみればわかるが、中学の国語の教科書とあまり変わらないように思うかもしれない。現代文があって、古文、漢文が混じっている。

そうです。高校でやるものも中学と同じで、

① 現代語で書かれた現代文
② 古い言葉で書かれた古文。
③ 漢字ばかりで書かれた漢文。

この3種類。②と③はまとめて「古典」といいます。

では、中学とどこが違うのか。

次にこの3つの分野について説明します。

「現代文」→「小説」や「詩歌」や「随筆」など、いろいろなものが出てきますが、高校生になったら、「評論文」に注目しよう。文学作品が、自分の感性を生かして味わうものとすれば、「評論文」は論理性をもって書かれた文章なので、筋を追いながら作者の考えを正確につかまえる必要があります。

「古文」→わかりやすい昔ばなしなどから始まって、「平家物語」「徒然草」「芭蕉」などへ進んでいきます。これと同時に「古典文法」＝古いことばのきまりを学習します。これはあまりいままでは勉強しなかったものだと思います。この「文法」が1年生の国語の勉強の中心といっていいでしょう。投げてしまうと、大学進学のとき、選択の幅が狭くなってしまいますので要注意です。

「漢文」→中国の古い言葉で書かれたもので、独特な符号を手がかりにして読んで行きます。また、ことばや文章のきまりである「句法」を学習します。これも要注意です。

これをそろえる！



まず何をやればいいの？

予習　わからないことばを理解してないと授業も無意味に

予習はどうすればよいのか。まず、このように考えれば、予習の半分はできたも同然です。この「予習」を着実に継続すること、これが完成へのヒケツです。

「現代文」の予習はどうするか。

とにかく、ひたすら読むこと。多ければ多いほどいいが、最低、2回は読む。1回目は、おおよそどんなことが書かれているかを理解すればよい。むずかしいことばなどはチェックしておいて、1回目が読み終わったら辞書で調べる。2回目は構成（段落）に注意しながら、部分的に理解しづらい文章、その他、不明点をマークしておく。この作業が最も大切な成長の芽になるものです。

「古典」は予習しないで授業を聞いても何にもなりません。なぜならことばが理解できないからです。わからないのに外国語の授業を受けるようなものです。

では、どうするのか。

簡単です。わからないことばを辞書で調べて、ある程度まで理解できるようにしていくことです。中学のときのように口語訳がのっているものはほとんどありません。

ただし、辞書を引くのも容易というわけではありません。「引き方」は入門期に先生が指導してくれます。

漢文は「注」が多いので、あまり辞書を引かなくてもすみますが、「漢和辞典」はそろえておいてなるべく

1年前&いまの私　先輩の回想録

入学時の目標は当然「[redacted]上位!!」。いま、順位は上の中ぐらいだけど、もっとよくなりたい。2年になったらがんばるつもりだ。高校の勉強はむずかしいと聞いていたけど、「[redacted]」がつくほどではなかった。でも、予習・復習は毎日やることだ。内容的には、ムラなく、ムダなく、ムリなくのいわゆる「3ム」勉強法。（N高校・新2年／DJ赤坂プレス）

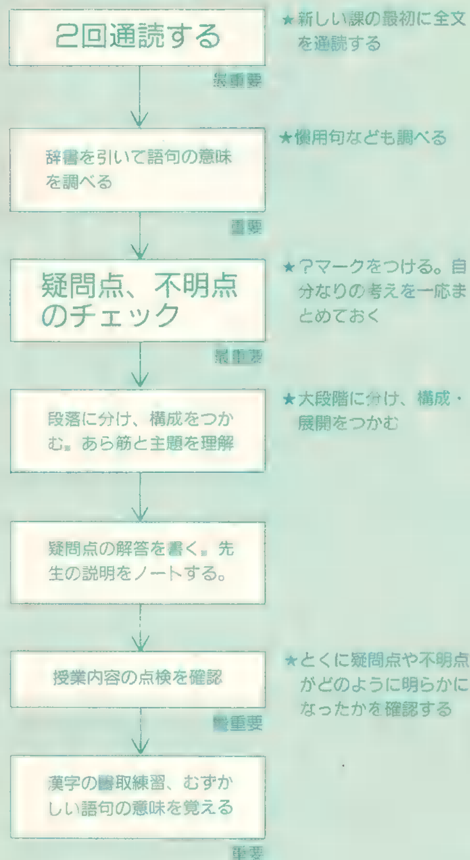
高1ではこの授業を受ける

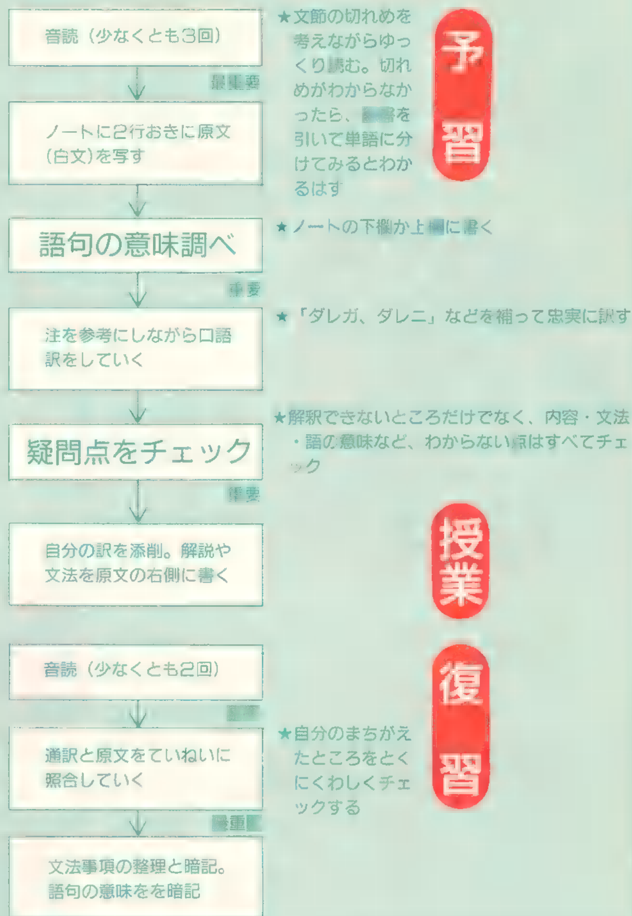
科目	必・選	内容	単位数
国語Ⅰ	必修	「[redacted]」という教科で学習する科目は、「[redacted]Ⅰ」「国語Ⅱ」「国語表現」「現代文」「現代語」「古典Ⅰ」「古典Ⅱ」「古典講読」の全部で8科目ある。そのうち「国語Ⅰ」だけか高校生全員が学習しなければならない科目で、あとの7科目は、すべて選択科目。[redacted]準単位数（1週間にやる授業回数）は4単位であるが、進学校では5単位になっている学校が多い。内容は、「現代文」「古文」「漢文」の3分野があり、2、2、1単位に分割して、別々の先生が授業にあたり、かなり専門的になる分野もある。	4

※学校によって選択する科目は違う



★国語の学習フローチャート★





中学とココが違う！

テストもむずかしくなって、平均点そのものは低くなる…

中学のときに比べて、勉強がむずかしくなれば、テストもやはりむずかしくなる。そのため、クラスや学年の平均点そのものは低くなっている。ということは、クラスの平均点をとっているからって安心できない。



引くようにしましょう。

さて、「古典」はノートの作り方も大切です。予習で必ずやることは

①声を出して読むこと。

②原文をノートに書くこと（漢文は白文でよい）

③訳文を書くこと。

②、③については、ノートに自分なりに工夫して、授業のときに書きこみができるように書いておくこと。



授業・復習 自分の口語訳は先生の訳を聞きながら添削する

いよいよ授業です。

どのように受ければよいか。

予習バッチリの人は楽しくてたまらないはずです。なぜなら、自分の疑問点がいまこそ解き明かされるときだからです。

現代文↓先生の説明をききながら疑問点・不明点を解決する。さらに自分がまったく気づかなかったところなどたくさんあるはずです。それをノートするとよいでしょう。

古典↓まず、正しい読みの完成。先生が読むのを聞いて、旧仮名づかい、古語の読み方などを確認。漢文では返り点を正しい順序で読めるようにすること。

次に、口語訳の完成。

自分の訳文を先生の訳を聞きながら添削していくことです。自分のノートを完成してください。

ここまですれば、復習は簡単にすむでしょう。現代文は読んでみるといいでしょう。疑問点も氷解しスッキリと頭に入ってくるはずです。

古典の授業中に指摘された文法は事項・句法などを再確認しておくこと。古文は単語をノートや単語帳にまとめておいて覚えるとよいでしょう。受験のときに、大いに役に立ちます。

地歴・公民

予習で興味を持って復習でカンペキに

●(歴史)神奈川県立綾■高校　水谷重美先生　(公民)■京都立小松川高校　清水健一先生

地歴・公民は、中学の単なる延長ではない。まったく新しく学習する内容が意外に多いのだ。いままで苦手だった人は、予習で興味を持ち、授業に集中して、復習で再確認すれば万全だ!

どんな内容?

レベル　いままで教わったことのない地域もあつかう

●歴史…日本史と世界史に科目が分かれてかなり専門的になる。

世界史ではいままで教わったことのない地域(インドやイスラム、東ヨーロッパなど)もあつかうようになるし、英米や中国など重要な国は各時代ごとにくわしく学んでいく。古代文明など一部を除いて、ほとんど新しい科目だと考えていいだろう。

日本史は中学の内容をより詳細に学習するが、経済的な事項や史料(当時の文章)を読むことが新しく加わってくる。文化史も人物・作品を数多くあつかうようになるので暗記事項も当然ふえる。

テストの出題は、授業内容の確認が大半。担当する教師によって範囲や重視する内容が違ってくるので、毎日の授業が重要だ。語句を答えるだけでなく、事項の原因や経過を文章で説明させる設問も出題されることが多くなる。

●公民…「公民」では「政治・経済」と「倫理」、または「現代社会」を必修で学習しなければならないことになっている。

国立大学と一部の私立大を志望する受験生が受けなければならないセンター試験では、「公民」関係では「政治・経済」、「倫理」、「現代社会」のいずれでも受験科目とすることができる。したがって、どの科目でも、授業では資料集やプリント類がふんだんに使われ、かなり高度な学習内容となる。また、聞き慣れない用語もひんぱんに出てくるので、用語事典などでそれらの意味を正しく理解していなければ授業そのものが理解できなくなる。

さらに「政治・経済」や「現代社会」では政治や経済のしくみ、動きを学習するので、ふだんから新聞をよく読んでおくことも大切だ。「公民」の学習には幅広い知識が求められるのだ。

これをそろえる!

●図表[illegible]や文[illegible]を使[illegible]視覚的[illegible]
●[illegible]

まず何をやればいいの?

予習　授業で何をやるかざっと頭に入れておく

●歴史…実は歴史は復習重視教科なのだ。予習としては教科書を読んでおいてわかりにくい部分やもっと知りたい項目をチェックしておくのがよい。余力があればノートに図式などで内容をまとめておくといいだろう。

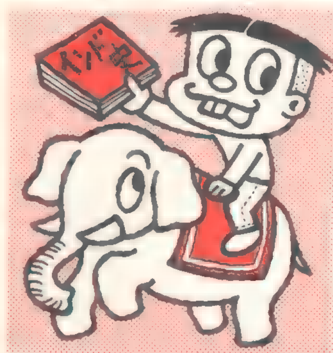
教科書以外に、図説は利用価値が高い。オールカラーだし教科書にないエピソードがのっている。予習のひとつとして読むのもいいが、ほかの教科の勉強の合い間に雑誌を読む気分で眺めるだけでも思わぬ発見がある。歴史が苦手な人には「歴史マンガ」も役に立つ。マンガで歴史の流れをつかんでみよう。

●公民…高1生では「現代社会」をやる学校が多いので、「現代社会」の予習の仕方について説明しよう。

まず最初に教科書を熟読し、次の授業でどんなことを学習するのかをざっと頭の中に入れておくことだ。その際わからない用語があったら、用語事典などでその意味を調べ、ノートに書いておく。また、教科書の内容にわからない所があったら、その部分に下線をひいておく。次に、資料集や参考書で関連する部分をよく読むことである。そうすれば、疑問点が解決することもあるし、次の授業に対して関心と問題意識が自然とわいてくるだろう。

1年前&いまの私　先輩の回想録

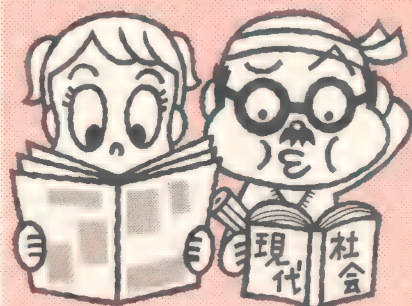
大学へ推薦をもらえるような成績をとるつもりだった。いま。目標は達成できるかどうかわからないけど、これからが勝負だと思っている。1年間勉強してわかったことだが、中学では予習をしてなくとも授業についていけたが、高校ではやっているものとして進められるので、予習しないとついていけないことが多い。　(S高校・新2年/自然を守れ!)



高1ではこの授業を受ける

科目	必・選	内容	単位数
世界史A	選択必修	週2時間が基本。近代以降(大航海時代以後)を中心にあつかう。それ以前は、特定の世紀や地域ごとに学習する。	2
世界史B	選択必修	週4時間。原始・古代から現代を全般的にあつかう。以前に比べて、現代史・東南アジア・イスラムのあつかいが重視されてきた。	4
日本史B	選択	週4時間。原始・古代から現代を全般的にあつかう。明治以降の歴史や地方から見た歴史、古代〜中世の対外交流史が重視されている。	4
地理A	選択	週2時間。現代の世界の諸問題を「民族」「環境」「人口」「資源」などに絞って学習する。	2
地理B	選択	週4時間。地理Aの内容をより詳細に学習する。自然や産業については系統的にあつかう。	4
現代社会	選択	中学で学習した公民的分野を中心にさらにくわしく勉強する科目。「環境と人間生活」「現代の政治・経済と人間」などについて学習する。	4

※学校によって選択する科目は違う



★地歴・公民の学習フローチャート★



予習

予習の王道は教科書の熟読。くり返し、じっくり目を通そう

①全体の構成と流れをつかむ――目次などで見通しを立てる
②授業への手がかりを作る――わかりにくい点にアンダーラインを引き、興味のあるところには何か印をつけておく

↓

授業開始直前30秒を活用――前回の授業をまず思い出す。次に「きょうは何かな」と考えてみる

↓

授業

授業のリズムの中で集中力をどう高めるかに挑戦する心意気を持つ

資料集 プリント
★教科書・ノートと同じように注意点にはアンダーラインを

①授業のペースとリズムになじむ（プリント中心か、教科書活用か）
②板書以外の先生の話もメモする（具体例や脱線メモでもあとで生きてくる）
③先生の強調したところをマーク（「その理由は？」「なぜか？」を考えながら頭をフル回転させる。授業の流れに注意する

↓

復習

毎日やらなくても、週単位でまとめて整理することも効果的な方法

復習はなるべく早くやったほうがいい――授業の記憶がうすれないうちに。ポイントは何かをまずチェックする

↓

用語集
★わかりにくい用語を正確に理解する

参考書
★授業があくまで中心。使う場合は授業との関連づけが大切

①教科書、ノート、資料集、プリントを関連づけて、クロス・チェックする
②教科書、ノートの重要事項をマークするなどの書き込みをする
③疑問点やあいまいな点をはっきりさせる――質問の習慣をつける

★自分の個性にあった学習法を身につける。自分なりに考え、工夫した学習法が財産。その中で理解が確実に深まっていく

問題集
★とくに必要なし。発展的に活用するなら、解説のくわしいのを



授業・復習

復習でノートに重要事項を箇条書きにする

●歴史…歴史の授業は教師の個性が強く出る。授業に集中して、その教師が何を重視しているのかを理解するのが定期テストの高得点につながる。だから板書以外の説明のメモも重要だ。予習で不明だった点が授業で解明されるかどうかも注意して聞こう。

授業中はわかったように思えても、テスト直前になると記憶があやふやになっているもの。その日のうちにノートを見直して事項を再確認しよう。そのためには、自分で専用のノートにまとめ直すのが一番だ。そのとき、とくに大事なのは「経過」と「内容」だ。これがあいまいだと歴史は単なることばの暗記になってしまう。また授業中に指摘された資料や図説もこのときに必ず見直しておこう。

●公民…授業では教科書以外に必要に応じて資料集やプリント類を使用した説明がなされることが多いので、先生の話を聞きもらすことのないように精神を集中させることが大事だ。

また、先生が板書しない内容でも重要なことは多くある。先生が強調していったことやくり返し説明することは、重要事項と思ってまず間違いないから、必ずノートにメモしておこう。予習で気づいた疑問点について、先生に質問するのもよい。要するに、積極的に授業に参加することである。

公民の場合、復習はノート整理を中心にして、重要事項は箇条書きや図式化して理解を深め、覚えるとよい。

中学とココが違う！

中学のときほど、親切でていねいな先生は少なくなる

先生も中学ほど、手とり足とり教えてくれることはない。自分からヤル気を出さないと、すぐに取り残されてしまうのだ。また、先生に頼りきって乗りきれるほど、高校の勉強は甘くない！



理科

高校の理科は、化学・物理・生物・地学と内容が分かれたため、ひとつひとつの内容が深くなっている。中学と違って、深く考察する能力が必要とされるのだ。

授業が命。グラフもしっかり把握する

●(化学)駒場[illegible]・[illegible]谷卓[illegible]先生 (生物)東京都立[illegible]高校 押田全人先生 (物理)東京都立小石川高校・[illegible]原邦先生



レベル 内容の単なる暗記ではなく、考察も求められる

●化学…化学の授業がはじまるとすぐ、がっかりさせられる。実験があまりない。原子の構造、電子配置、物質量、純物質と混合物といったことばが並んで、これみんな覚えるのか。先生にそんなことを[illegible]けばしかられそうで。みんなだまってノートを取り、先生の話を聞いている。教えるほうも、教わるほうも、ここがひとつの山場なのである。

この頂点までの道は楽ではない。わからないことばが出てきたら、なっとくのいくまで先生に質問することだ。

化学にとって最も必要な考え方が、短いページの中にぎっしりと詰め込まれているのだから、ここをなんとかクリアしよう。

●生物…中学と違って、理科の内容が分割された結果、一つ一つの科目が深い内容になっている。生物IBでは、細胞と代謝、生殖と発生・遺伝、反応と調節、生物の集団というような内容を学習するが、もっとも重視されているのは「探求活動」だ。これは、観察・実験を通して、問題の提示、仮説の設定、対照実[illegible]、測定、データの処理などを学ぶもので、生物知識や科学的な見方・考え方のうえに、生物学的に生物現象を探求する能力を身につけようということだ。だから、内容の単なる暗記ではなく、考察する能力が求められているといえよう。

●[illegible]…物理学は、自然現象を根本原理にまでさかのぼって理解しようとする学問です。初めむずかしく思うでしょうが、実験・観察などを通して正しいイメージを作り、論理的に考える習慣を学べばおもしろい科目になると思う。先生が行う観察実験はわかりやすいものが多い。ビデオ・コンピュータなどを有効に使うからだ 生徒が行う実験は講義より楽しいだろうが、印象の強い間にノートに書くのがポイント。

これをそろえる!

[illegible]





予習 教科書に目を通しておけば理解がラクだ

●化学…教科書に出てくる太い活字の重要語句を抜き出し、教科書の説明を書いておく。1ページに1語ずつがよい。これが予習だ。授業のとき、先生がその語を説明するとき、例をあげて[illegible]板に書くから、その予習ノートに書き加える。それを考えると、ノートはファイルできるものがよい。かならずページをつけておく。書きとめた語句も、教科書のページを書いておく。よくわからなくて[illegible]問したとき、先生の説明も書いて置く。

だから、1ページに1語なのだ。これは、きみにとって大学受験するまで、大切な資料になる

●生物…なんといっても授業が最重要。それには、予習しておけば理解もラクだ。そこで、簡単でもいいから、授業の前に教科書に必ず目を通しておこう。教科書の太字の用語や重要内容はカラーペンでマークをつけ、記憶しやすくする。疑問点には別の色でマークし、授業のときに聞き逃さない。

もちろん、教科書の探求活動や授業前に配られた観察・実験プリントには必ず目を通し、内容や手順を頭に入れておこう。

●物理…物理の授業でノートのとり方は大切です。教科書に重点をおき、項目順に教える先生と、実験重

1年前&いまの私

先輩の回想録

推薦入学を希望している。そのためにも小論文を書けるようにがんばるつもりでいた。いま、小論文はまだ手をつけていないけど、国[illegible]はクラスで1番だ。国語は、中学とそんなに変わらないけど、数学・英[illegible]がまったく[illegible]う。マジでむずかしい。でも、推薦やセンター試験をねらうなら。赤点とらない程度にというのもねぇ…。(K高校・新2年/[illegible]涼)

高1ではこの授業を受ける

科目	必・選	内容	単位
化学IA	選択	[illegible]界の物質とその変化、化学の応用[illegible]は必修。日常生活の化学、[illegible]近な材[illegible]、身のまわりの物質[illegible]から1項目選択する。	2
化学IB	選択	周期律と元素の性質、モル原子[illegible]・分子量、化学結合、電気陰性度、イオン化エネルギー、原子・イオンの大きさ、気体の法則、溶液の性質など	4
生物IA	選択	日常生活と生物の関係を学ぶ。日常生活に[illegible]する生物、食物、病気、[illegible]誕生と死、遺伝と進化、人[illegible]と自然の[illegible]わりなど中心となる。	2
生物IB	選択	生物や生物現象についての観察・実験などを行い、生物学的に探求する能力を学ぶ。生物体の構造と機能、生[illegible]の連続性、[illegible]が中心となる。	4
物理IA	選択	光と音、物体の運動、エネルギーと生活、情報とその処理について、日常生活との関連を重視しながら学び、現代の社会を理解させる。	2
物理IB	選択	運動とエネルギー、波動、[illegible]と原子について、実験・観察などを通して理解し、法則を学ぶ科目。将来、[illegible]的に物理IIを学ぶ基礎となる。	4



★理科の学習フローチャート★

予習
理科では予習は軽くてよい。あらすじを知っておくだけでもよい

①ノートを読み、前の授業でどんなことをやったかを調べる
②教科書を読み、単元の内容と重要事項や用語にマークをつける

★予備知識が少しでもあると、授業が楽しみに

授業
いろいろな方法で行われる。理科の学習では授業が絶対だ／

実験…自分が主役
①実験の目的と方法をよく理解して積極的に行動する
②五感を総動員して観察し、文字どおり体で体得する

★なんといっても実験は重要だ。せっかくのチャンスを逃すな

講義…観客の立場
①よく聞きながら、自分の知識と総合してしっかりモノにする
②板書事項はノートに書き、おもしろいと思ったことはメモしておく

★子守歌のような講義でも耳から入る情報量はかなり多い

発表授業 コンピュータ授業
①授業の方法に積極的になじみ、多方面的な地域を得る
②ほかの授業方法では気づかなった情報を入手する

★自分の力で発表し、コンピュータと対決してみよう／

復習
授業の再確認と理解、そしてノートの整理、問題演習をやろう

レポート作成
①実験の記録をもとにして実験のようすを再現してみる
②データを整理してグラフを作ったり、結果と結論を結びつけたり

ノート整理
①書き入れ、書き加え、修正をし、重要なところにはマークをつける
②図のコピーやプリント、答案などをはりつけよう。参考書で調べたことも書き加えておく

問題練習
①教科書の問題や、問題集を練習して知識を使えるようにする
②わからないことが出てきたら、教科書やノートを見返す

視に教える先生など、タイプがあるので、一概にこうとはいえませんが、事前に教科書全体に軽くでも目を通しておかないと、教科書通り説明しているのか、別な説明をしているのかわかりません。プリントがない場合、教科書以外の説明はプリントを取ります。



授業・復習

授業後のノートの整理が実力をつける

■化学…ノートの整理。授業のとき気づかなかったことで、読み直して、これは重要だと思ったところにマークをつける。教科書の問題、傍用問題集をやる。授業がそこまで進んでいなくても、章末問題を見る。そして、これは学習したところに関係がある問題だと思ったら解答する。答があっているかどうか不安だったら、先生に見てもらおう。

●生物…理科は授業が命。予習したうえで先生の講義を真剣に聞けばバッチリだ、観察・実験には積極的に参加して、探求の課程を理解しよう。

理科では予習以上に復習が重要だ。教科書の用語、内容はもちろん、図やグラフもしっかり把握する。そして、問題演習で実力アップをはかれ。

●物理…物理的な考え方を身につけるのは授業が勝負です。ノートをとるのに一所懸命になっていると先生の説明が十分聞けません。ノートは必要最小限にし、先ず説明を完全に理解することが大切です。わかれば覚えられます。実験のレポートを書くと急にわかってくることもあります。復習は、理解できたかどうかを問題集でチェックしながら行ってください。そのとき、記号と単位をいっしょに覚えておくと早くマスターできます。

中学とココが違う!

個性的な先生が行う個性的な授業がぐ〜んとふえる

個性的な先生がふえると、授業も個性的なものがふえるわけだ。黒板にとにかく書きまくる先生、逆に板書はせずにしゃべくり専門の先生、指名ばっかりする先生など、いろいろ。そのうえ、内容も濃い。



イラスト／ワカバヤシチカ

PART 2

高2生

メイク・スタディしよう

新科目の征服法

●「推薦系」のきみ ●「センター系」のあなた

高2になったら、ツキを変えて一気に浮上だ、とすっかりハイになってるきみに、いち早く「履修ガイド」をお届け！ 快速ダッシュするための作戦もバッチリだよ。そして、推薦ねらいの人に、手堅いノムさんに「定期試験対策」を、勝負に強いナガシマさんに、「センター試験対策」をお願いした。

イラスト／有馬純明

英語Ⅱ

は教科書を読み返し中1から高1までの土台固めで好スタート！

小平俊樹

英語Ⅱは「読む・聞く・書く・話す」能力をバランスよくつけるための総合科目だ！

さて、2年生になってしまった皆さん、とりあえず進級おめでとう。「めでたくないよ、受験も近づいてくるし…」と今から心配している人も多いであろう。しかし心配だけして終わる人が多いのも事実である。不安を抱えながらも日々が流れ流れて、ハッと気づくと入試さんがすぐ前にどっかり座ってニタニタ微笑みながらこちらを見ている、という悪夢を避けるために、これからの勉強について考えてみよう。

高2になると、「英語Ⅱ」という科目が出てくる。これは、「英語Ⅰ」の続編と考えればよい。すなわち、読むこと、聞くこと、書くこと、話すことの基本的な能力をバランスよくつけるための総合科目である。『英語Ⅰ』とどう違うのかについては、後の表にまとめてあるが、これら2つはまったく別な物ではない。

「英語Ⅱ」は「英語Ⅰ」の学習内容を前提とし、発展させたものなのである。

したがって（もういいたいことはわかっただろうか）中1から高1までの内容をきちんと押えていることが、「英語Ⅱ」を始めるさいに必要だ、ということである。今すぐ、1年の教科書を読み直し、自分の欠点を洗い出し、基礎的な問題集等を使って解決してしまうことをおすすめしたい。

「英語Ⅱ」はさきほども述べた通り、総合科目である

「読むのはいいけど書くのや話すのはイヤ」などと考えず、たとえば予習・復習にかける時間も各方面バランスよくとり、かたよりなく学習することがとても大切だ



今すぐ高1の教科書を読み直そう。



「推薦系」のための定期試験対策
範囲内を正確にこなす

推薦をとるためには、内申点を上げなければならない。内申点を上げるためには、1回1回の定期試験を首尾よくクリアし、提出物を抜けめなく出し、といった短期的なレンジでの確実性が要求される。

特別なセンスといったものはなくてよい。ただ、油断せずに継続することと、決まった比較的狭い範囲での情報を適正に処理できる能力があ



「センター系」のための実力アップ対策
英文に数多く触れる

「定期試験は得意だが、範囲の広い模試だとまったくだめ」という声をよく聞く。また、見たことのない問題でも、そこそこイケる」という人もいる。どちらもその人のタイプで、どちらがよいというのはない。ただ後者は「こまごました情報を短時間で正確に処理する」といったことより「ベーシックな知識を運用して推論する」という一種のヒラメキに優れ

	英語I	英語II
語い（単語・連語）	中学で学習したものに500語程度を加える。単語は基本的なもの。	『英語I』で学習したものに500語程度を加える。連語は基本的なもの。
言語材料（文法）	文の種類、(代)名詞、形容詞、副詞、時制、受動態、不定詞、分詞、動名詞、関係詞、句と節、前置詞、接続詞。各項目についての基本的内容。	英語Iの内容に加え、仮定法、話法、特殊構文(無生物主語など)が新しく出てくる。また、未来完了、不定詞の完了・受け身・進行形、分詞構文や動名詞の完了・受け身など複数の事項を結合したもの、関係詞の非制限用法や原形不定詞など頻出事項の付加的要素もある。

ればよい。

試験前になったら、新出語いをピックアップし、集中して覚え込む。文法についても同じであるが、英語I以前の内容への付加事項については、英語I以前にいったん立ち返り、両者の関連を確認しながら学習すること。複数の事項の結びつきについては、それぞれの事項についての理解を正確にしてから学習すること。この2つは、めんどうな気もするが絶対必要なことである。

ているといってよいと思う。

そういうタイプの人は、ヒラメキに磨きをかけるために次のことをするとよい。

①教科書レベルの英文を数多く読む

入試のテーマは多岐に渡っているので、対応力をつけるためにいろいろなものを読むとよい。センター入試は教科書程度の英語レベルである。やさしいペーパーバッグがちょうどよい。

②当然、授業もちゃんと受ける

リーディングは、読むスピードと的確さが大切

リーディングは、書かれた英語を読み、理解する能力を伸ばすために設けられている科目である。だから、ある程度まとまった量の文を、ポイントを押さえながら読む力、自然な音読の力、さらには文章の内容についての自分の考えを話したり書いたりする力が要求される。文法や語いの一つ一つを細かくやるよりも全体の意味的な流れを重視し、また個々の文の分析よりも文章全体の構成、論の展開の把握を主体とする。

読んでいくペースの速さと、英語I＋900語という語いの多さに、最初はとまどうと思うが、入試の長文読解の訓練の一つと考えてがんばってほしい。



「推薦入試」のための定期試験対策

文の相互関係をつかむ

長文というのは、ただなんとなく個々の文をズラズラ並べたものではない。1つ1つの文と文、またパラグラフとパラグラフは、その文章全体の論旨を読み手に対して効果的に提示するため、密接に関係しあっているものである。ある主張を述べたあと、その実例を挙げてみたり、その主張と逆の立場の考えを並立させて比較してみたり…つまり、この科目では文の構造を意識して英文を読むことが必要である。

訳をノートにベターッと書き写すより、要旨や構成を大きくつかんで簡潔にメモするなど、ノートの作り方を工夫してみよう。

ライティングはわかりやすい英文を心がける

ライティングは、いわゆる英作文というやつであるが、単に準備された日本語の1センテンスを英語に置きかえるという作業からは一歩進んでいる。自分の考えなどを的確に書くことを目標としており、たとえば読み聞きした事柄について、その要約や自分の意見を書く、といったやや高度なワザが求められる。

英作文というだけで「おおイヤだ」の人々は多い。日本語の作文ですら苦手なのに、英語でなんてとんでもない。というのであるが、英語圏では何に関してであっても自分の意見一つ述べられないのは『でくのぼう』と見なされる。英語を学ぶ上で必須の訓練なのである。



「センター試験」のための実力アップ対策

日本語の発想を平明に

「考えを述べよ」などといわれると、やたらにむずかしい言葉を使って、ごちゃごちゃ長たらしい文をひねり出そうとする人をよく見るが、読むほうは迷惑なだけである。言葉の基本は、「わかりやすく、相手に正しく伝わる」であることを忘れてはならない。まず自分のいおうとしていることは何かを抽象的に頭の中で描き、それを最も単純で正確に表現できる言葉をさがす、これが文を作る作業の基本である。日本語で、可能な限り平明に発想したものを英語に直すと、意外に自然な英語になっているものである。難解語・文をもてあそぶクセだけはつけないように。

オーラル・コミュニケーションはとにかく積極的に話そう！

「オーラルコミュニケーション」では外国人講師を入れている学校も多い。彼らは生きた教材である。「あっ外国人…」と一歩引いたら負け、文法にあまりこだわらずどんどん話しかけよう。授業では日常会話から、学校によってはディスカッションやディベートのようなことまでやるところもあるが、とにかくこの科目の根本的な目標は、「英語をしゃべる人に自分をわかってもらい、相手のこともわかる」ことなのであるから、不可欠なのは積極性と、相手の顔を見てハッキリ話すことである。

数学II

の三角関数は数学Iの三角比の延長。しっかり復習しておこう！

城北埼玉高校講師
山下喆夫

数学A「数と式」で学習した計算をマスターし 数学II「図形と方程式」「微分・積分」に生かそう！

数学IIの学習分野には、図形と方程式、いろいろな関数（指数・対数・三角）、微分法・積分法がある。

図形と方程式では、平面図形の性質を座標を利用して考える（解析幾何）わけだが、扱う図形は直線と円であり、軌跡と不等式の領域まで学ぶ。



数学Iの[illegible]分野をしっかり復習

三角関数では、数学Iの三角比の延長として、加法定理を中心にそれから派出する種々の公式を応用して、三角方程式・不等式の解法などを学習する。

指数・対数関数は、指数の拡張（指数として扱う数の範囲を拡げる）から始まって、指数関数の性質、さらに指数関数の逆関数として対数関数を定義し、その性質を考える。そのうえで指数・対数の方程式や不等式の解法へと進む内容である。

微分法では、関数の変化の割合（変化率→微分係数→導関数）に関する考え方を学び、関数値の増減、曲線の接線の方程式、方程式・不等式への応用などを学習する。

積分法では、不定積分、定積分の計算を学び、曲線や直線で囲まれた領域の面積の計算法を学習する。

スタートダッシュをスムーズにするためには、数学Iで学習した三角比をしっかり復習して三角関数の理解を深めることや、数学Aの数と式で学習した因数分解を含めたさまざまな計算をマスターして、図形と方程式や、微分・積分の学習に生かすことなども必要となる。

また、指数・対数および微分・積分などは、初めて学ぶ新しい分野であるから、予習・復習をしっかりとやって、新しい定義や公式の意味を正確に理解しよう。そしてそれらを用いた計算が自在にできるように数多くの問題を十分に演習して、応用力をつけるように努力したい。

いろいろな関数

数学Iの三角比の延長としての三角関数、指数関数、指数関数の逆関数としての対数関数について学習する。これらは数学IIIの微分・積分の基礎となる分野である。

図形と方程式

座標を利用した図形の方程式に関する学習である。中心になるのは、平面図形で、主として、直線と円であり、点の軌跡、不等式の表わす領域や最大・最小問題を考える。

関数の値の変化

微分・積分が主題であるが、数学IIでは、整関数（1次式、2次式、3次式…）のみを取り扱う。導関数、接線、関数の増減、不定積分、定積分、面積の計算が中心である。

「推薦系」のための 定期試験対策


ノムさんおすすめ

"先生発"の情報収集

推薦入試には、指定校推薦と一般推薦の2種類がある。そのいずれも評定平均値や特別活動の状況などについての条件があるから、その条件を満たす成績をあげることが必要条件である。評定平均値は、高校在学3年間の成績を総合して計算されるわけで、1、2年次の成績もおろそかにはできないということである。

定期考査でよい成績をあげるためには、次のことに注意したい。

①**教科書は、例題を中心にすべての問題を解けるようにする。**

②教科書と**併用の問題集の問題も必ず解いて、理解**しておく。

③担当の先生から配布された**プリントなどの教材もしっかり勉強**する。

④授業の中で、**先生が強調した内容は、必ずマスター**しておく

⑤日頃の予習・復習に力を入れることで、**考え方、解法のパターンに習熟する**努力が必要である。

「センター系」のための 実力アップ対策


ナガシマさんおすすめ

過去のデータを重視！

センター試験「数学II」では、微分・積分に関する出題が5割、図形と方程式が2割、指数、対数、三角関数が3割になるであろうと予想されている。また、「数学II・数学B」では、指数、対数、三角関数からの出題が3割、微分・積分が3割で、残りの4割が数学Bからの選択問題として出題されるだろう。

センター試験は、平均点が60点となることを目標にして作成されるため、決して難問ではなく、教科書の例題や章末問題レベルを基準にしたものが中心になる。ただし、いくつかの定理や公式と組み合わせたり、計算を複雑にしたりして、一部分にめんどうな問いがくり込まれている。

実力アップを図るためには、まず基本事項を教科書、問題集で徹底的にマスターして、過去の出題例や、センター用の問題集で演習し、解法のパターンを理解しておく。

数学B

一番バッターはベクトル。数学Aの平面図形を復習しておくと便利

城北[illegible] 山下喆夫

数学I「個数の処理」「確率」の基礎事項を復習し数学B「確率分布」にうまくつなごう！

数学Bで最初に勉強するのはベクトルになる。位置に関係なく、大きさと向きのみで定義される有向線分をベクトルという。このベクトルの演算を定め、それを利用していろいろな図形の性質を研究するのがこの分野であるから、基本的な図形の性質や、数学Aの平面図形で学ぶ、メネラウスの定理などの公式を利用すると便利である。したがってこれらの復習をしておくことがスタートダッシュにつながる。

数学Iでは、2次方程式の判別式が負のとき、解なしとしたが、平方して負になる数（虚数という）も考えて数の世界を拡張したものが複素数である。この複素数の演算を利用して、2次方程式の性質、高次方程式の解法を考え、この複素数を複素平面上で表わして図形的な扱いを調べる。これが複素数と複素平面の分野である。

確率分布の表では、数学Iでの個数の処理を確率に引き続いて、条件つき確率や乗法定理を学習し、そのうえで、確率分布、平均、分散、標準偏差、2項分布と統計的な側面を考える。したがって、この分野のスタートダッシュのキーポイントは、数学Iでの個数の処理、確率で学んだ基本事項で、復習を通じてマスターしておこう。

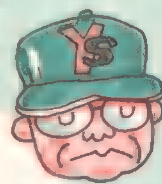
算法とコンピュータは、授業で扱わない学校が多いと思われるが、この分野を勉強する場合は、内容がプログラムの作成にあるから、実際にコンピュータを動かすことが必須条件であって、単に机の上だけの勉強ではマスターするのはむずかしい。

入試の個別試験では、大学、学部によって、どの分野が入試範囲になるか多彩であるから、それらの情報を早く知ることが大切である。



やはり数学Aや数学Iの復習がカギ！

ベクトル	向きと大きさだけを考えた有向線分がベクトルで、平面、空間のベクトルの扱い方を学ぶ。ベクトルを利用して、内積、図形への応用、平面、直線、球などの性質を考える。
複素数と複素平面	実数と虚数を含めた広い数の分野の複素数を考えて、その計算、2次方程式、高次方程式の解法を学ぶと同時に、複素平面を用いて、複素数を図形的な見方で考える。
確率分布	数学Iの確率の延長として、条件つき確率などを考えると同時に、期待値、分散、標準偏差、確率分布、二項分布といった統計的な内容まで学習する。
算法とコンピュータ	ベーシックまたはC言語などを利用して、コンピュータ・プログラムを研究し、基本的な計算を実際にプログラミングしてみるという分野である。


ノムさんおすすめ

「推薦系」のための定期試験対策
中学生の"初心"に戻る

数学Bは、学校によって授業で扱う分野が異なるが、多くの学校では、ベクトル、複素数と複素平面を扱うものと思われる。この2分野に加えて、確率分布まで扱うかどうかということの違いだけだろう。

ベクトルの分野では、平面図形と立体図形のいろいろな性質をベクトルを用いて考える。図形の処理の仕方、立体図形をイメージできるかが成績に影響する。だから、中学で学んだ図形に関する定理や数学Aでの平面図形の部分をよく復習してから取り組むこと。複素数の計算は、数Iの2次方程式の延長。複素平面は、座標の扱いがカギだから、新しい記号や考え方に慣れることである

確率分布は、数学Iの個数の処理と確率の計算の復習をもとに発展させる。算法とコンピュータは、プログラムの作成と理解が中心。事前に数学Aの復習をしておくこと


ナガシマさんおすすめ

「センター系」のための実力アップ対策
演習で特訓あるのみ

センター試験での数学Bは「数学II・数学B」での選択問題として出題される。数学Bは、ベクトル、複素数と複素平面、確率分布、算法とコンピュータの4つの分野で構成されているが、各学校ごとに、そのうちのいくつかを選んで授業で取り上げることになっているから、選択問題とされる。

センター試験では、前述の4つの分野から各1問出題され2問選択で40点となることが予想される。

個別試験では、入試の範囲として算法とコンピュータは除かれる場合が多いので、他の3分野からの選択が大多数であると思われる。

数学IIと同様に、教科書の例題や問題集で、数多くの出題パターンを理解して演習を重ねることが大切。また、算法とコンピュータを選択する場合は、プログラムに習熟しておくことが必要である。

国語Ⅱ

では予習重点の挑戦的学習で学力をめきめきつけよう！

国語学習アドバイザー　江渡大輔

予習は明日習う範囲を自力で口語訳し、授業で誤りを直し、復習は授業内容を再現して覚えよう！

基本的に国語Ⅰの発展

数学や理科のように、2年になったから新しい分野を学ぶということはない。ちょうど、小学校・中学校・高校と文章が高度化してきたように、取り上げる題材がむずかしくなっていく。と考えればよい。



予習重点でK2（国語Ⅱ）征服！

予・復習を充実させる

ポイントは毎日の授業内容をその日のうちにマスターすること。まとめて定期試験直前に、などと考えるのが遅れの原因。実際、国語（とくに古文・漢文）の成績に大きな学力差がつくのは2年の段階である。

トップに立ちたかったら予・復習の両方が必要

とくに予習が大切で、参考書・文法書・辞書を手に明日習う範囲を自分の力で口語訳する。授業で誤りを訂正し、復習で授業内容を再現しながら覚える。復習だけの受け身学習と比べ、予習重点の挑戦的学習は学力がめきめきつく。

現代文も、要旨のまとめ、主題の把握の予習は当然。難解な表現を平易にいい換え、語句の意味を読み取って、授業で点検するのだ。

ノートは三段構え

したがって、ノートは予習・授業・復習の三段階構えとなる。予習を重点とし、授業でそれを訂正し、補充する。さらに復習では理解の不十分な点を参考書などで確認・補充する。

スタートは基本重視

参考書などはテクニック的なものを避け、基本がキッチリ説明されているものを選ぶ。あくまで基本を重視し、基礎学力をつけることを徹底するのが、2年のスタート姿勢だ。

なお、1年の学年成績が中程度にとどまっていた人は早い時期に古文と漢文を復習しておくことが絶対に必要だ。

	[illegible]の学習内容	ポイント・[illegible]
現代文	(1)論理的な文章は論点や論旨の展開をつかむ。(2)文学的文章は主題や心情・情景を読み取る。	(1)評論独特の表現を含む本格的な評論が登場。(2)明治時代の古文的表現の作品も登場。
古文	語句の意味や文の構造の把握。作品の主題や要旨をつかむ。昔の人の考え方を理解する。	長い物語から物語性のある長い文章、日記までと高度化する。文法は助詞・助動詞中心。
漢文	語句の意味や文の構造の把握。作品の主題や要旨をつかむ。昔の人の考え方を理解する。	初歩的文章から、物語や思想的な文章、漢詩まで。いろいろな句形を理解する。
作文など	適切な話題を取り上げて情報を収集し、事実を的確に説明したり、感想などを述べる。	いわゆる生活作文から一歩抜け出して、意見文（論説文・評論）などに発展する。



ノムさん おすすめ

「推薦系」のための定期試験対策
毎日の積み重ね「梅雨型勉強」

推薦ねらいには2つの道がある。1つは通知表の成績をよくして学校推薦ねらいの道。もう1つは一般推薦ねらいだが、これも通知表の成績による足切りがある。それに、一般試験より高得点が要求される。

いずれにしても、推薦ねらいなら学校の成績を重視し、定期試験の評価をよくすることが基本の基本。その対策は、上に説明した「予・復習…とくに予習重視型」の勉強である。

試験直前の「豪雨型勉強」は、どこかに不十分な点や思い違いを生じ、満点は不可能である。平常積み重ねの「梅雨型勉強」は、不十分な点や思いちがいを修正しながら積み重ねているから、満点をねらえる。

現代文では日常的に評論に親しみ評論になれること（これは推薦入試に多い小論文対策にもなる）古文は単語の意味と文法を毎日少しずつ積み重ねるのがポイントだ。



ナガシマさん おすすめ

「センター系」のための実力アップ対策
取りこぼしはできない

センター試験というと「高度！」という人がいるが、それは間違いだ。私大よりむしろ基礎・基本に徹している。国語関係はとくにこれがいえる。古文の文法や語い問題には特殊なものは出題されない。現代文の評論は一部私大より素直な文章だ。

違うのは合格点だ。センター試験の合格点は高いのである。つまり取りこぼしはできないということ。

ここから引き出せる結論は単純である。あまり変わったことをやる必要はなく基礎を徹底すればよい。

応用力をつける。
短時間で問題を解く。
つまらないところで失点しない。

これを徹底して習慣化するには、予・復習のほかに、入試問題を初め練習問題を数多く解くのが有効だ。

基礎重視の問題集をていねいに解き、合わせて弱点発見に役立てる。これが2年のスタートに重要だ。

古典I はむずかしい！ 1年の用言活用を完全にマスターしておこう。

江渡大輔

古典Iのノートは入試のときの"お宝"。文法、語いをきちんと整理しておこう！

「古典I」は内容が高度化

高校2年の古典は次のような位置づけとなる。

(1)現代文のみで、古典はない。
(2)国語IIの範囲で古典を学ぶ。
(3)現代文は必修。古典Iは選択。
(4)現代文と古典I（2単位程度）は必修。その他に2単位程度の選択古典がある。

(2)→(4)の順に、古典の学習内容は必然的に程度が高くなる。一般的に、国語IIより古典Iの内容のほうがむずかしい。

入試に備えて漢文は自学自習

なお、漢文については次のようないろいろな場合がある。

(1)のタイプで、国語Iで漢文は終わり、以後は漢文がない高校から、(4)のタイプで、選択古典の中で漢文を学ぶ高校まで、さまざまな型があり得る。

漢文を学ぶ生徒は文学部志望、またはセンター試験受験者となりそうだ。それらの皆さんの中には学校に漢文の授業がない（あっても少ない）ため、自学自習しなければならないケースが多くなりそうだ。

「国語I」範囲の完全復習を

古典Iは国語Iに含まれる古典より程度が高い。そこで、2年当初からスタートダッシュをかけるためには、1年範囲が完全に理解できていることがぜひ必要だ。

とくに文法事項は用言（動詞・形容詞・形容動詞）の活用を完全にマスターしておくこと。これは助動詞・助詞の接続関係をつかむために必須。

また、単語も復習して暗記しておこう。

入試を前提に勉強を

予習の重要性は「国語II」のところで説明した通り。またノートは受験勉強に役立つので、文法、語い別にきちんと整理して保存しておく。

古典Iは入試をにらんで勉強する姿勢が大切だ。

文法事項のマスターは必須

	教材	文法
古文	文章が長くなり、文章表現もむずかしくなる。『徒然草』『枕草子』などの高度な一節から、『源氏物語』や歴史物語・日記など、名文とされる文章も出てくる。	助詞・助動詞に重点がある。また敬語（尊敬・謙譲・丁寧から、二方面に対する敬語、最高敬語など）が重視される。付属語が重なって特殊な意味になるものなど複雑化する。
漢文	文の構造は複雑化し、長文化する。歴史物語など一つの文章が長くなり、作中人物が多数になり内容が複雑になる。思想（孔子・孟子など）は内容が高度である。 （注）2年以降は漢文が選択の場合、またはまったく学習しない高校がある。	句形（疑問・否定・受け身・使役などの別）や助字などを体系的に学ぶ。

「推薦系」のための定期試験対策
定期試験は予行演習

「国語I・IIの範囲」と指定されていても、実際の程度は「古典I・II」だったりするのが国語の特徴。だから、古典は最初からハイレベルをねらわなければ、間に合わない。

定期試験は受験の前哨戦（ぜんしょうせん）と心得る。基本は確実に身についているか、不得意分野はないかを確認するよいチャンスととらえて定期試験に備える。

また推薦ねらいの人は早く希望大学を決めること。第一に、漢文の有無の問題がある。漢文が推薦の試験科目にあれば当然、推薦がダメで本試験を受けるときの試験科目も問題。

また漢文の授業時間が少なければ自分で勉強しなければならない。

第二に、古典I・IIを取っていない人もいる。この場合は古典Iでつけた実力で差をつけることが可能だから、古典を入試重点科目にする方法もある。こうした理由から、古典Iの定期試験は受験の前哨戦なのだ。

「センター系」のための実力アップ対策
古典で差をつけよう

「国語I・II」の古典と、「古典I・II」とは、実際上は難易度の差で、理数科目や社会科のような分野の差ではない。だから受験科目が「国語I・II」の場合、「古典I・II」を履修した受験生は有利なのだ。

逆にいえば熱心に「国語I・II」を勉強した受験生の古典の力は「古典」履修者に劣らない。しかも、古典を選択しなかったぶん、他の受験科目で有利だ。「古典」履修者は逆転、不利な立場に立たされる。

「古典」履修の有利さを生かせるかどうかが、明暗を分ける。

今のうちに1年範囲を100％復習して完全にしておこう。また、授業で使う文法の副読本のほかに、受験用の文法参考書を用意し、学校で習った事柄をよりていねいに（高度に）学習すること。語いの豊富さは試験の有利・不利を左右するから、単語集で授業以上の力をつけよう。

物理IB

?は、わからないことを見つけたら ?マークをつけて授業でナットク

三杉孝一郎

予習で物理用語は意味を覚えるだけじゃなく イメージを〝自分なり〟につかんでおこう！

○予習・復習のし方

まず、物理IBの授業のある前日に、

(1)教科書の説明をよく読んで内容をしっかりつかむ。

(2)もしも読んだだけで理解できない場合は、参考書などによって、疑問点を明らかにしておくこと。たとえば、重さとか質量というような物理用語が出てきたら、そのことばの意味を暗記するだけでなく、そのイメージを自分なりにつかんでおくことが大切。

また、実験の図解や、グラフが何を示しているのかを、自分で考えておこう。もしもわからない場合は、?マークをつけて、授業のときに先生の講義を聞いてナットク。それでもわからない場合は質問をすること。

教科書の本文に出ている練習問題は、必ず予習段階で授業ノートに練習しておこう。まちがえた場合は、赤字で訂正する。わからないときは、そのスペースを空白にしておき、授業中に完成させちゃおう。

復習では、授業のポイントを思い出して、重要事項をノートにわかりやすくまとめておく。


わからないことは質問！

○スタートダッシュのコツ

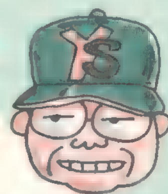
物理IBは、ふだんの授業の流れの中で、わかったことを使って、どんどん練習問題の練習をしていく。また、わからないことは、先生や友だちに質問をして、「うん、わかった」というレベルまで進み、さらに問題練習をして計算力をつけておこう。

したがって、テストの1週間前からは、ストレートに基本問題や節末問題の練習に体当りをする。できたら、章末問題が自力で解けるようにしたい。

○探究活動

各章末には、「探究活動」として、生徒実験がある。このレポートは先生に提出。成績の一部になるからがんばろう。

運動	ア．力と運動（力のつり合い、運動の表し方、運動の法則、落体の運動） イ．運動量（運動量と力積、運動量の保存） ウ．運動に関する探究活動
エネルギー	ア．力学的エネルギー（仕事、位置エネルギーと運動エネルギー、力学的エネルギーの保存） イ．熱とエネルギー（熱と温度、ボイルシャルルの法則、熱と仕事、エネルギーの変換と保存） ウ．エネルギーに関する探究活動
波動	ア．波の性質（横波と縦波、波の伝わり方、波の干渉・回折） イ．音波（音の伝わり方、共鳴・共振） ウ．光波（光の進み方、光の干渉・回折、スペクトル） エ．波動に関する探究活動
電流と電子	ア．電界と電流（電界・電位、電流回路、電流と仕事） イ．電子と原子（電子の電荷と質量、原子、放射線） ウ．電流と電子に関する探究活動



「推薦系」のための 定期試験対策
おもしろくなくちゃ

推薦入試ねらいの人は、何といっても物理IBの成績をクラスのトップレベルを目ざしてがんばりたい。といってもただ5を取ればOKというものではない。成績ばかりにこだわって、物理そのものがきらいになったんじゃ推薦どころじゃない。もっと大事なことは、物理の授業の予習や復習をきちんとやって、物理そのものがおもしろくなり、定期試験になっても特別に準備をしなくたって、よい成績が取れる人が推薦系だ。

ノムさんいわく「日本一をねらうには技術だけじゃダメ。原点に立って新しい自分を作るつもりでがんばらんとアカン。人間的なレベルが上がれば技術も自然に伸びるのだ」と。

実際に理工系の推薦入試で、面接の際に〝高校の授業でおもしろかった実験〟について述べなさいといわれて、自分の感動した実験の体験を語り、推薦入試に成功した先輩も。



「センター系」のための 実力アップ対策
積極的な守り作戦で

大学入試センター試験を受けて、高得点を取ると、国公立大学への合格率が高くなるといわれる。もちろん国公立大学ではこのほか個別（2次）試験を行うが、実際にはセンター試験で高得点を取った人は2次試験の得点もよく、総合成績でも合格率は高くなるという結果が出ている。だから、人気の高い国公立大・学部をねらうためには、高2から大学入試センター試験を目ざして実力アップさせておくことが必要。

ナガシマさんは、「日本一を奪回するため、積極的な守りの野球を完成させたい。もちろん攻撃は最大の防御であるから、打つ野球もその線で維持する」と宣言。これを「センター系」の受験生のために翻訳すると、「センター試験は授業中心の守りの作戦で、不得意科目を作るな。攻めは模試などで実戦力をつけ、得意科目で勝負」という覚悟でスタートを!!

生物IB は、授業で行う探究活動の観察・実験が大事！



探究活動の要領をつかもう！

生物IBの目標は「生物や生物現象についての観察・実験を行い、生物学的に探究する能力と態度を育てること」にある。つまり、力点が「探究活動」におかれていることだ。従来、とかく「生物は暗記科目」と考えられがちであったが、もう違う。実践が重要視されるのだ。

そこで、まず最初に教科書をしっかり読んで、太字の用語や重要な内容をノートにぬき出し、的確にまとめてしまおう。

さらに、教科書に出ている探究活動をノートにまとめ、疑問や仮説の設定、推論、対照実験、結果の処理、データの解釈、報告書のつくり方などを覚える。最初はむずかしそうだが、要領をつかんでしまえば意外に簡単だ。そして、授業で実際に行う探究活動の観察・実験で大きな効果を発揮することになる。

もちろん、先生の教室での講義は最重要。ただボンヤリ聞いているのではなく、しっかり理解し、疑問点があれば質問して解決する。その努力が真の実力を深める結果となるわけだ。

化学IB を高2で始める人は化学式と化学量に慣れよ！



元くん、化さん、よろしく！

化学IBでは前半で、物質の構成・状態・変化などの化学の基礎理論を学び、後半では無機化合物・有機化合物などの物質の性質について学習する。2年生で初めて化学を学ぶ人は何といってもまず元素記号や化学式と仲よくすることに心がけよう。

化学の主人公は物質である。そしてその物質を表すにはどうしても元素記号や化学式を使わなくてはいけないから、これらを敵にまわしたのでは勝ち目はない。そして、原子量・分子量・モルといった化学量に慣れることである。計算はすべて比例計算であるから、対応する量を見つけるのに努力しよう。

1年生で基礎を学んだ人は、今度は物質の多様性に目を向けよう。無機化合物では元素の周期表にもとづいて化合物を並べ、それらの類似性や相違性を調べる。有機化合物は分子骨格と官能基できっちり分類されているので、それにそって学習すればよい。そして学習の中に現れてくる基礎理論を、実例と結びつけて復習することが大切だ。

問題演習で実力アップ

押田全人
東京都立[illegible]東高校教諭



授業内容をつかめ！

ノムさんおすすめ
「推薦系」のための 定期試験対策

なんといっても調査書の成績が勝負を決める。したがって、定期試験と観察・実験のレポートなどの普段点が重要となる。定期試験でバッチリ高得点をいただくには、授業内容を完全理解することだ。まず、教科書と授業ノートを徹底的に復習する。その際、重要用語や重要内容をカラーペンでマークし、しっかり頭にたたき込む。さらに、授業中に行った探究活動も覚えよう。



思考力を養え！

ナガシマさんおすすめ
「センター系」のための 実力アップ対策

センター試験では「仮説の検証、データ処理など探究の過程を重視した思考力を問う形式によって出題する」という方針が打ち出されている。

そこで、教科書にある探究活動をノートにぬき出し、目的や方法、結果、データの処理などを覚えること。さらに、重要なことは、問題演習を必ず行い、知識の定着と弱点の発見につとめ、柔軟な思考力と実力を養うことだ。

ノート中心の学習を！

吉田隆史
東京都立竹早高校講師



機能的にノート整理

ノムさんおすすめ
「推薦系」のための 定期試験対策

「じょうずなノート整理」をおすすめだ。授業で書くときに、かなりスペースを取っておくのがコツである。化学では説明文や化学反応式、表・グラフ・図などが入ってくる。授業後にそれらを書き直したり、コピーを貼りつけたり、書き入れをする必要がある。重要事項はカラーで色づけし、見開き2ページのノートを視覚化しよう。問題演習も問題文をコピーして貼りつけ、細かく解答したい。



中項目主義にしよう

ナガシマさんおすすめ
「センター系」のための 実力アップ対策

中項目主義でまとめをすることをおすすめしたい。「酸化数の約束」、「金属結晶格子の密度計算」、「凝固点降下による分子量測定」といった項目を選び、実例や計算例をつけてノート見開き2ページぐらいに書き出す。グラフや図も自分で書くのが望ましいが、コピーを貼りつけてもよい。この学習法は、知識をブロック化することと、弱い所を「補強」するという考えによるものである。

世界史Bは歴史の流れをダイナミックにとらえる！

神奈川県立[illegible]高校教諭
千葉敬一

世界史の範囲は広いが、人や物の交流に注目すれば、地域相互の関連性が見つかるはず！

クレオパトラ、コロンブス、ナポレオン。世界史上、最も知名度の高い有名人だ。世界史にはこのような英雄たちが数多くいる。

しかし、クレオパトラがなぜギリシア系で、ローマの武将ばかりに恋をしたのか。また、なぜ、コロンブスは晩年に一人寂しく病死していったのか。なぜ、ナポレオンは最後にヨーロッパ諸国すべてを敵に回してしまったのか。これらの理由を勉強するのが世界史なのだ。答えはこれからの授業のなかで必ず見つけられるはずだ。

世界史を勉強するにあたり、大切なことは人物や、世界史上の大事件についてまず興味を持つことだ。そしてなぜこうなったのか、どう次の時代に続いていくのかという歴史の流れを、ダイナミックにとらえる力を持とう。世界史には、アメリカ独立、フランス革命、2度の世界大戦など歴史の流れを変えた大事件が数多くある。つねに流れを重視しながら勉強をすすめよう。

また世界史は、アジア、アフリカ、ヨーロッパ、アメリカなど大変広い地域の歴史を扱う。この地球的な歴史をどう勉強したらいいのか。この方法は、異なった地域世界との人や物の交流にたえず注目することである。相互の関連性が理解できてくると、世界史はいっそう楽しい科目となる。

最後はスタートダッシュの勉強法だ。その1、授業をしっかり聞く。その2、板書は正確にノートをとる。その3、世界史図表や年表での確認を忘れないこと。



歴史ってミステリー

文明のおこり	オリエント文明から地中海、インド、中国文明などの歴史的特質を学ぶ。
東アジア文化圏	中国を中心とする諸王朝の興亡と、周辺諸民族への政治、文化的影響を学ぶ。
イスラム文化圏	イスラム教の成立によって形成された独自のイスラム世界の拡大、発展を学ぶ。
ヨーロッパ文化圏	キリスト教世界の独自性と、社会の変動、国民国家形成への動きを学ぶ。
市民革命と国民主義	アメリカの独立に始まり、フランス革命、イタリア、ドイツの統一など学ぶ。
帝国主義の時代	ヨーロッパ列強のアジア、アフリカ方面への進出と植民地化を学ぶ。
2つの世界大戦	第一次・第二次世界大戦とその間のロシア革命、世界恐慌、ファシズムを学ぶ。
今日の世界	冷戦の時代と[illegible]、第三世界の台頭、さらに対立から平和共存への道を学ぶ。



「推薦系」のための定期試験対策
歴史地図で国・地名を確認

定期試験で手堅く点を取るためには、まず、授業をしっかり聞くこと。板書事項はノートに写せるが、大切なポイントは、口頭で語ることが多い。先生の話はしっかり聞く。できれば板書事項以外のポイントもメモするくらいの気持でノートをとろう。世界史は復習のほうに重点を置こう。教科書は必ず読んで、授業の流れを理解する。また世界史図表で授業と関係がある地図、史料は必ずチェックしておく。とくに世界史は、いろいろな国や地域の歴史を勉強するので、歴史地図で国や地名の確認は忘れずにしよう。

定期試験は範囲が決まっていて、授業内容以上の出題はまず出ないので、試験が近づいたらノートの整理を中心に勉強をすすめよう。年号や事件名、人名などは、カードを作り覚えてもよい。こうすれば必ず高得点につながる。



「センター系」のための実力アップ対策
問題集を活用する

センター試験を世界史で受験するためには、授業と教科書中心の勉強は基本であるが、さらに問題集を積極的に活用すべきだ。問題集は、教科書の項目と対応したものを選び、実力をたえずチェックする。史料問題集、テーマ別問題集などもあるから、基本ができたらこれに挑戦しておこう。ここで注意することは、解けなかった問題のチェックだ。解けないままにせず、必ず調べるクセをつけることが大切。

また過去のセンター試験問題に目を通しておこう。最近の傾向としてアジア、アフリカを中心に他の世界との関係を問う出題がふえている。さらに東西交流などに代表されるテーマ史は必ず出ると予想されるので、テーマ史には強くなっておこう。

基本問題中心なので、難易度が変わらなければ、今まであげた勉強方法で十分対応できる科目だ。

日本史B は、政治史を基本にその時代の社会、生活を理解する！

日本史は、原始・古代、中世、近世、近現代に大きく区分されるが、いずれの時代も活力に満ちあふれていた。この活力を与えた人々や、その生活が浮かんでくれば日本史はとてもおもしろい科目だ。縄文人や平安時代の貴族、そして戦国時代の武将、明治維新の志士たちが何を考え、何をしようとしたのか。これを解き明かすのが日本史なのだ。



各時代をテーマ別に整理

日本史の勉強は政治史以外に経済、社会、文化、生活と大変幅広い分野をカバーしなければならない。とくに社会、生活はその時代を特徴づけるものなので決して手ぬきをしないように。

勉強方法としては、政治史を基本に各時代の様子を整理する方法が最も効果的だ。政治史の整理のあとに、経済、社会、文化、生活を必ず対応させせまとめる。項目別にノートを用意するのも一つの方法だ。こうして歴史の流れがつかめてくれば、きっと日本史は得意科目となり、スタートダッシュも順調にすすむのでぜひこの勉強方法を実行してほしい。

史料問題に強くなろう

ノムさんおすすめ 「推薦系」のための定期試験対策

定期試験で高得点を取るために、次の3点に注意。

①授業はしっかり聞き、板書を正確にとる。とくに読みずらい漢字には必ずふりがなをつけ、正しい読み方を覚えながらノートをとろう。

②日本史は史料問題の宝庫だ。史料問題は必ず出る。そして史料は、文書ならその文章に目を通しておくこと。絵、写真、地図も必出だ。

③試験が近づいてきたら、授業ノートの他に重要語句、年号を整理するカードを作る。

図や史料に目を通す

ナガシマさんおすすめ 「センター」のための実力アップ対策

出題の時代は原始から近現代までまんべんなく出る。出題形式は、特定の時代について政治、経済、社会、文化、生活はそれぞれどうであったかを問う形式が多い。

勉強法としては、時代ごとに政治史中心にまとめ、問題集での実力チェックが必要。文化、生活、風俗なども出題頻度が高いので要注意。またセンター試験では、文献、写真、地図など毎年必ず出ているので、日本史図表や史料集での確認を必ずしておくこと。

政治経済 は、つねに問題意識をもって授業を受ける！

現代社会の動向と課題を、政治、経済の分野から勉強するのが政経だ。そして破壊の危機にさらされている地球環境まで含めて、これからの世界の課題、日本の役割を問う科目だ。



具体的に理解しよう！

政治の分野では民主主義の原理、日本の政治、国際社会と日本の役割など勉強する。経済の分野では、資本主義経済などの経済体制、財政、金融の基本を勉強し、日本経済と国際経済体制の問題点を考える。

政経の勉強で大切なことは、つねに問題意識を持って授業を受けるということだ。福祉の問題、人口問題、米の市場開放、税制の問題などは、私たちをとりまく問題であり、将来必ず私たちと関係してくるものだ。問題意識を持って授業を受けよう。

次に政経は、大きなテーマごとに勉強する内容がまとまっているので、テーマごとに整理していこう。憲法をはじめ、具体的な法令に強くなることも大切。

政経は現代社会や倫理との関連性が深いので、これらの科目も手をぬかず勉強しよう。

語句の内容を理解



「推薦系」のための定期試験対策

教科書とノート中心の勉強法だ。とくに重要語句の内容はしっかり理解しておくこと。たとえば累進課税（るいしんかぜい）、環境アセスメントといった語句は、語句そのものが出題される。政経では基礎的概念の理解が重要だ。

また政経の定期試験は、授業範囲内が問われるが、授業中に先生が投げかけた質問や課題が出ることもある。たとえば、「○○についてどう考えるのか」という出題だ。つねに問題意識を持ち、授業を集中して受けることが改めて大切となる。

政治・経済状況に関心を持つ



「センター」のための実力アップ対策

政治の分野からは、社会保障、地方自治、日本の政治と選挙制度など現実的な問題が出題される。同様に経済の分野でも、産業構造の変化、国際経済体制の課題など現実の動きを問う傾向がある。難易度は、ほぼ教科書レベルであり、問題集を活用すれば高得点が期待できる。しかし政経の実力アップのためには、日本と世界の政治・経済状況にたえず関心を持つことが必要だ。出題は教科書以外の現実の社会にもあるということを忘れないで勉強しよう。

PART 3

速い授業についていく方法 9 NINE

内容の濃い高校の授業にふりまわされないテクニック集

一説によるとその学校はT県N市の粋なテーマパーク「けっこうエロ村」の近くにあり

「忍者学」という無形重要文化財的伝統技能を継承するべく子弟を集めていた

なお　そこに在籍中は「けっこうエロ村」でのアルバイト公認というが真相は定かではない

忍養成中忍(高校

そしていま下忍（中学）課程の闘争を突破した2人が

おーここだ着いたぜ霧子

雀丸なんだか厳しそうよ～

さらに修練を積むためその門をたたいたのである

あたしついていけるかしら…

心配すんなってどうせいままでと変わんねーよ

そいつはどうかニャ

ムだれだ!?

おまえたち毛利雀丸に羽鳥霧子だニャ

おまえは?

オレ様は金太郎

おまえたちの忍術修練コンサルタントだニャ

●高校の授業は速い！むずかしい！

高2生はすでにわかっていると思うけど、高校の授業って進むスピードと量がすごいんだよね。中学とはまるで違う。各駅停車から急行に乗り換えたようなもの。乗り換えたことに気づかないと、あれよあれよという感じで進んでしまい、自分がどこにいるかさえわからなくなってしまう。

ところが、高2生でもいまだに中学時代と同じように〝各駅停車〟に乗っている気分の人が少なくないようだ。いままでと同じようなやり方で授業を聞いて「速くてついていけない！」なんて悲鳴をあげている。

あったりまえじゃん。昔と同じようなことをやっていたんじゃ、高校の授業についていくのはムリ。やり方を変えなくっちゃ。

どう変えるって?

じゃ、さっそく修行を始めることにしようじゃないの。

その1 授業中は書くより聞く！話を理解するほうが能率的

●ノートをとるのも大事だけど、先生の話を理解するほうがもっと大事だ



要点だけメモして復習のときにノートを整理する

まず最初に質問。

きみは授業中、一所懸命にノートをとっているかな？

ハイと答えた人は高校生失格。残念ながら高校の授業にはついていけなくなってしまう。

たとえば、板書はもらさずに書き写したり、先生の話もできるだけ事細かにメモする……。なんてことが「まじめな態度」としてホメられるのは中学までの話。高校じゃもうそれは通用しないのだ。

なぜかって？

高校の授業で一番大切なことは、とにかくその場で〝理解する〟ということ。頭の中にただ機械的につめ込むのではなく、よくカミくだいて理解しながら飲み込まないと、すぐに消化不良を起こしてしまうのだ。

ところが〝ノートをとる〟という作業を一所懸命にやっていると、当然のことながら〝理解する〟という作業はおろそかになる。これは大いに時間のムダ遣いだ。

そこでまず基本中の基本技。

授業中は、先生の話を聞くことに全神経を集中させるべし。先生のことばは、ノートに書き込むのではなく、脳に刻み込め。

そして、話の合間を見つけて、重要な事柄だけを簡単にメモする。このメモをもとにして、あとで復習するとき自分なりにノートを整理すればいいのだ。

その2

疑問点は授業中に質問！ "あとで"では忘れてしまう

●理解できないところを家でやろうとするよりも、その場で質問したほうが理解も速い



質問することで、授業のスピードにブレーキをかける

とにかく、〃その場で理解する〃ことが高校の授業についていくための絶対条件だと書いた。

でも、ときには授業の進行が、きみの理解のスピードを超えてしまうことだってあるはず。

さあ、どうする？

「よし、ここはよくわからないから、あとで復習するときにきちんと確認しておこう……」

喝ーーーッ！

そんなんじゃダメダメダメ！

その場で理解することが大切だって何度もいってるじゃん。

こういうときは、何が何でも授業の進行にブレーキをかけなくちゃいけないのだ。

「ちょっと待ったぁ！」とね。

で、そのブレーキの役目を果たしてくれるのが、「先生、質問があります！」というきみのひと言。猛スピードで飛ばしていた授業の進行も、これでキキーッと急停止する。

遠慮することはない。恥ずかしがる必要もない。わからないまま放っておいて、テストでひどい点数をとるほうがよっぽど恥ずかしいぞ。

それに先生だって、一方的にしゃべり続けるより、生徒から質問されるほうがずっとうれしいものなんだ。自然と授業に熱が入って、より詳しくていねいに教えてくれるようになるから一石二鳥だね。

その3 授業で楽するには予習を！何がわからないかも見える

●授業についていくには予習が大事。科目ごとに下調べすれば先生の話もわかりやすい



予習でわからないところは、必ず目印をつけておく

前ページのように、いざ実際に授業中に手をあげて質問するには、ちょっぴり勇気がいるかもしれない。でも、勇気以上に必要なものがある。それは〝予習〟だ。

あらかじめ予習をしておくことで、自分が〝理解できる〟ところと〝理解できない〟ところを区別することができるのだ。当然、授業中に質問するときのスムーズさもまるで違ってくるというもの。

で、科目ごとの予習ポイントを簡単にアドバイスしておこう。

[英語]

教科書はザッと音読し、新出の単語・熟語をチェック。意味がつかめない部分にはマーカーなどで印をつけておこう。

[数学]

教科書に出てくる定義・定理・公式は頭に入れておく。また例題ぐらいは一度自分で解いてみる。

[国語]

予習が必要なのは古文と漢文。2〜3回音読して、自分なりの訳をつくっておく。よくわからない語句は辞書で調べてみる。

というのが基本的なところ。

多くの人が誤解しているようだけど、予習というのは〝理解する〟ためにやるものじゃない。〝理解できない〟ところはどこかをチェックするためにやるんだからね。そこを間違えないように。

その4 話が脱線したらまとめる！補充したノートは80%完成

●授業には波がある。先生が気を抜いているときこそノートをまとめるチャンス



授業の脱線中にノートに補充説明を加えて整理する

ある心理学者の研究によると、人間の集中力が持続する時間は、およそ20分ぐらいが限度だという。

ということは、50分の授業の間、ずっと集中し続けることはできないってこと。これは、授業を聞くきみたちだけでなく、話す先生の側にしても同じなのだ。

そこで先生たちは、重要事項の説明がある程度続いたら、ちょっとした休憩の時間を設けている。この休憩のとり方は先生によってマチマチだ。ふつうの先生の場合、少し話を脱線させたり、冗談をいってきみたちを笑わせたりするだろう。超マジメな先生でも、同じことを何度も繰り返して話しながら一息ついているかもしれない。

さて、ここで先生の冗談に笑い転げたり、なんとなくボーッとしているようじゃダメ。この時間は、授業の理解度を深めるために、とっても大切な時間帯になるからだ。

たとえば、なぐり書きのメモに補足説明を加えたり、矢印や記号を使ってそれぞれの重要事項の結びつきを整理したりと、やるべきことはいっぱいあるはずだ。

鉄は熱いうちに打て。

生の記憶がフツフツと煮立っているうちにこの作業をやっておくと、あとで復習するときの効果が2倍にも3倍にもふくれあがる。十分に活用すべし。

その5 先生の顔から目を離すな! 大事なポイントがわかる

●そのときの先生の話が大事か否かがわかれば、ノートを書くポイントも違ってくる



[illegible]は先生を向いて書くときだけノートを見る

さて、もう一度基本に戻ろう。板書を丸写ししちゃいけない、先生の話を全部書きとめちゃいけない。重要な部分だけをメモ書き程度でいいからノートする……と、ここまではみんなもう理解できたはず。

でも、「え~ん、どこが重要な部分かわからないよ~!」と悩んじゃう人も少なくないはず。

そこで、授業の中の重要なポイントを確実にゲットするためのテクニックをここで紹介しておこう。すごく簡単なことなんだ。

説明しているときの先生の顔と声に注目すればいい。

目の動きや顔の表情、声の調子など、重要なことを説明しようとするとき、それまでとは明らかに違う感じになってしまう。たとえば、目線がピタリと止まったり、声がハイトーンになったりと、よく気をつけて見ていれば一目瞭然のはず。

逆にいえば、書くのに精いっぱいで、視線が手元のノートだけに向いている人は、授業の重要なポイントを見逃しちゃうわけだ。

だから、授業中、目線は常に先生の顔に向けておくこと。重要語句をメモするときだけ、チラッとノートを見るようにすればいい。

目は口ほどにものをいう。アイコンタクトで授業のツボを押さえるべし。

その6 間違いは消さない！ノートをとるスピードUP

●間違いを消しゴムで消していると、ノートをとるスピードが落ちてしまう



消しゴムは[redacted]わずバツをつけるだけにしておく

ノートの美しさと成績とは反比例の関係の場合がよくある。何度もいうようだけど、授業ノートなどなぐり書きのメモ書き程度でかまわないのだ。

ところが、中学時代のうるわしき伝統を引きずってしまうのか、メモをとるだけの作業（つまりムダな行為）に時間をとられてしまう人が少なくない。

その最たるものが消しゴムだ。字を間違えたといっては、ゴシゴシ……。書く場所を間違えたといっては、ゴシゴシゴシ……。

え～いもう、そんなのはまるっきり時間のムダ！　間違えたら棒線を一本か2本引けばいいじゃん！

実際にやってみればわかると思うけど、消しゴムを使って消すのと、棒線を引くのとじゃ、訂正のために[redacted]やす時間がまるで違うんだ。

たしかに消しゴムで消したほうが見た目はきれいになるだろうけど、その間の集中力は完全に失われてしまう。重要な説明を聞き逃したり、前後のつながりを見失ってしまったりと、結果としてはマイナス要素ばかり生じてしまうのだ。

授業中、消しゴムは絶対に使うべからず。

最初のうちは、グシャグシャのノートになってしまうかもしれないけど、慣れてくれば訂正箇所も少なくなってくるはず。

その7 聞き逃しは題名だけ書く！飛ばすと何もわからない

●次のことをつめて書いてしまうと、読み直しも意味がわからなくなって混乱する



聞き逃したぶんは目印だけ書いてあとで補充すればいい

眠気が襲う。
腹が減る。
空想にふける。
彼女に見とれる。

……とまぁ、何かの拍子に、つい先生の説明を聞きもらしてしまうことは十分にありえる。どれだけ真剣に授業に集中していようとも、これは避けられない。

問題は、その先の対処の仕方だ。

空白の時間にハッと気がついたとき、さあどうするか……？

あわてて、その続きからすぐにメモしようとしてもダメ。全体の流れを見失ってしまい、そのノートがほとんど役に立たなくなってしまうからだ。

たとえば、地図を頼りにある場所へ行こうとしているとして、途中でスッポリと曲がり角や目印が抜け落ちているとしたら、絶対に目的の場所へたどり着けないでしょ。

ノートもそれと同じこと。

重要事項を聞き逃したと気づいたら、とりあえず目印だけでもいいからメモしておく。「○○について」というような仮タイトルを目印に書いておき、そのあとの5〜6行は空白のまま空けておくのだ。

こうしておけば、全体の流れを見失わずにすむ。

もちろん、空白部分はあとで友だちのノートを見せてもらい、必ず補充しておくこと。■

その8 授業の流れを読め！書くべきところがわかる

●先生の話に合わせてノートのとり方を変えると、要領よく書ける



授業の流れが"整理"に入ったらノートを整理する

最初のうちは授業についていくのが精一杯だろうけど、慣れてくると授業にはいくつかの山があることに気がつくはずだ。

その山は大きく分けると「導入部」「展開部」「整理」の3つだ。それらの山ごとに、きみたちの対処法も変えなくちゃいけない。

まず「導入部」。ここはさしてやるべきことはない。ほとんどの場合、前回の授業の復習が主だから、前のページを開いて、重要事項の書き落としがないかなどをチェック。

先生が「きょうはここから」というようなことを口にしたら、いよいよ「展開部」が始まる（明確な指示なしに展開部に突入する先生もいるので注意）。ここからはいままで説明したテクニックを駆使して、とにかく"理解する"ことに全神経を集中しながらメモをとる。

展開部は、だいたい3つから5つくらいのパートに分かれているので、各テーマごとにしっかりと要点を把握するようにしよう。

そして最後に「整理」。

ほとんどの先生は、授業の終わりで必ず授業全体の流れを振り返ってくれる。重要事項はここで再度確認できるはずだ。メモした内容にアンダーラインを引いたり、補足説明を書き加えたり、不明な点をチェックしたりして、十分にこの時間を活用しよう。

その9 ノートを簡略化して書く！教科書で補えば理解できる

●授業中の説明で、教科書とほぼ同じ内容ならば、あとで書いたほうが時間も節約できる



補足説明は教科書にメモ、ノートは〝手を抜く〟

何度でもいう。

高校の授業について行きたいと思ったら、その場で〝理解する〟ことに全神経を傾けねばならない。

それ以外の要素を極力省くことが成績アップへの近道なのだ。

当然、ノートにメモすることは少なければ少ないほど、〝理解する〟ことにより多くの神経を注ぎ込むことができる。が、だからといって、重要なポイントを書きもらしたのでは何にもならない。

そこで、いかにノートを簡略化して書けるかが問題になる。つまりじょうずに〝手を抜く〟ためのテクニックが必要ってこと。

たとえば、教科書に出ている内容などは「○○の公式→教科書P.35」とか「十字軍→P.24」とかいうようにメモだけを書く。こうしておけば、書く文字は極端に少なくなるし、あとで復習するときには内容をしっかり理解できる。

教科書に書いてあること以外の内容説明があったら、その部分に補足説明をメモ書きしておけばいい。

また予習して完全に理解できている部分については、項目だけを丸で囲むなどすればOKだ。

いかに〝書く〟作業を減らし、授業を〝聞く〟ことに集中できるかで成績が決まるといってもいい。手抜きのノートのテクニックを早く身につけるべし。

4月号を読んでくれてありがとう!! 高校Jコースは新高1・新高2生のキミたちのために来月もがんばります!!スタッフ一同、必ずご期待にそえるよう死力を尽くして(ちょっとおおげさかナ)編集します!!5月号もよろしくお願いします!!

5月号予告

高校Jコース

高校Jコース5月号は4月12日発売です!

★やっぱりJコースの第1特集を読まないと勉強が心配!

30分の予復習で成績が上がる!「これっきり予復習術」

古文の品詞もわからない人のための、数学の例題が解けない人のための…ニガテなキミに適した予復習術から、現役合格にネライをさだめた新高2生向きのハウツーまで、バッチリおまかせ!

★これを決めないと進路はいつまでも決まらない!

文系か理系か

今から考えたい 有望資格ベストテン

推薦入試利用のポイント

お悩みクラブ

上下関係のストレスを解決!

イヤなヤツとつき合う法

~部活の先輩、顧問の先生らとの人間関係術

イラスト図解の常識シリーズ① 高校生のマナー電話と手紙

オリジナル・アイテムを作ろう!

アイドル特番② 4月改編アイドルドラマ大集合!

特別付録 高校で学ぶ 英語基本構文88テーブル整理

Q&A

両立ハウツー大公開!!

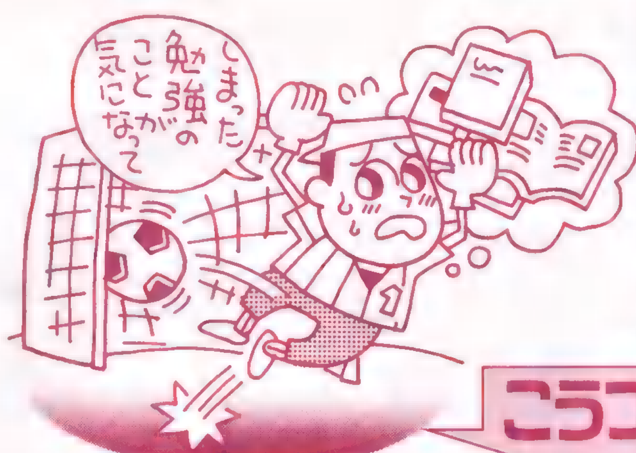
勉強の敵とつき合うコツ

テレビ、ゲームもどんと来い!

部活、異性とじょうずにやりくり

KANOJO LOVE BUKATSU T.V.GAME T.V. ARE KORE

新学期からは「勉強がんばるぞ!」と思っていながらも、部活やゲームが気になっているそこのキミ。だいじょうぶかな? 思いきり遊んで、その上勉強もしっかり、というのはなかなかむずかしいよね。高校生活を楽しいものにするためにも、どうしたら、これらとうまくつき合っていけるか、という悩みに答えていこう。

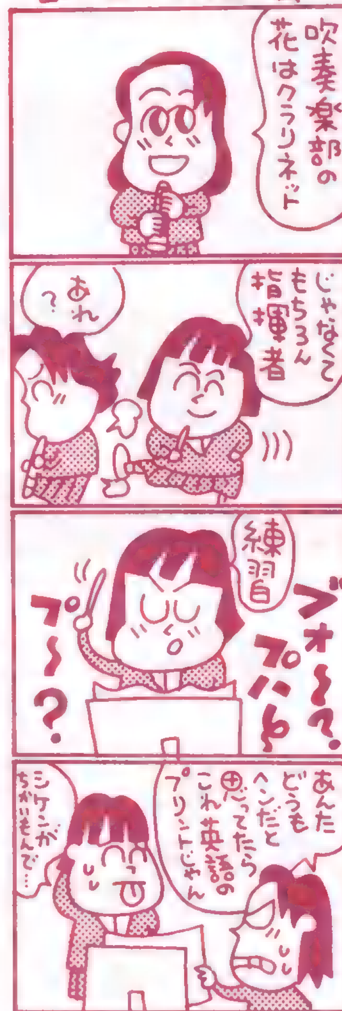


部活と両立させる!!

こうつき合う

毎日のように部活で時間をとられても、まったくないことはない。合間の時間を利用してやりくりしよう。

Q 休日も部の練習が。どっぷり部につかっている毎日で、勉強が…



吹奏楽部に入ってクラリネットを担当しています。クラリネットは主旋律を受け持つ大切なパート。チームワークが大切なので、自分だけサボるなんてできません。練習は苦になりませんが、コンクール前は休日も練習があって、勉強の時間がとれません。(千葉県　バッキャラマ美)

(A) できるときにまとめてやれば能率的にできる

平日だけじゃなくて、土・日曜日も練習にとられてしまっては、ほんとうに大変だよね。さらに、夏休みなども練習に出なくてはいけない場合だってある。いくら好きだからといっても、"勉強しなくちゃ"というアセリを、いつも感じているわけでしょ。精神的にもつらくて、イライラすることもあるんじゃないかな。

でもくじけずに、がんばって続けてほしいな。そのためには、やっぱり、できるときにうーんとしっかりやって、勉強貯金をするようにしよう。

そこで必要なのが、日ごろから、自分のウイークポイントをチェックしておくことだ。英語のここ、あるいは数学のこんな問題ができなかった、というところを重点的にやる。

また、コンクールが終われば、少しは練習量も減るだろうから、そのときもチャンス。短い時間だけれど、いましかないと思えば、自然と勉強にも集中できて効果が上がるんじゃないかな。

Q 部活で疲れて家で勉強できません

中学からサッカーをやっていて、高校でもサッカー部に入部した。でも、サッカーの練習は超ハード。家に帰っても夕飯を食べ終わると、ベッドへ直行。むさぼるように眠ってしまう。勉強なんてとてもできない状態が続いています。どーしよー。(埼玉県　[illegible]魔)

(A) 塵(ちり)も積もれば山となる。こま切れ時間を利用した"すきま勉強"で穴埋めを

練習のある日は、疲れてしまって、家での勉強が手につかない、というのは、スポーツ系の部に入っている人には共通の悩みだろう。

でも、寝てしまうから勉強できないというのはいい訳じゃないかな。学校の休み時間にほんの数分とか、通学の往復2時間、それと入浴後の数十分とかで、教科書を読み返したり、英単語を覚えたりすれば、なんとかなるはずだ。

ないないと思っている時間も、通学時間とか含めると、意外にあるものだ。自転車通学の人もいるだろうけど、信号待ちのときなどに英単語くらい覚えることはできるぞ。帰宅部の人にもいえることだけどね。



Q 友だちに誘われるがまま、英語部に。何かと部の仕事を押しつけられて…

友だちに誘われて、つい英語部に入ったら、これがけっこう時間泥棒。放課後のミーティング、英語劇の練習、帰宅後も部の用事で電話が。部活はほどほどにして、勉強したいのに。(奈良県　CCレモン)

(A) 部活の人脈を積極的に勉強へ役立てよう

英語部だったら、英語の勉強もできて一石二鳥かと思いきや、いろいろと悩みがあるもんだ。

友情はこわしたくないものだし、部の中でそれなりに責任も果たしていかなくちゃいけないだろう。

どうせ部活をするなら、もっと前向きに考えてみよう。

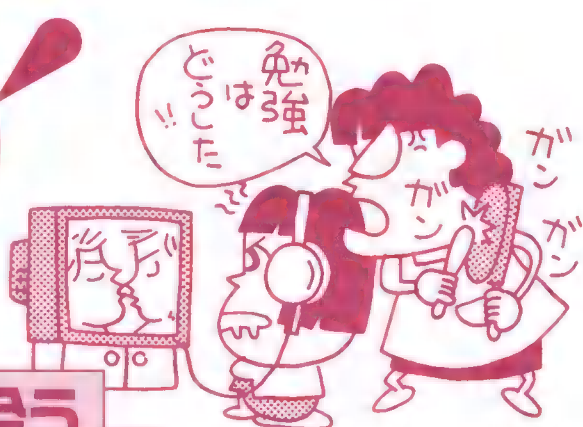
レポートや宿題を部活の仲間と助け合えば、楽して早くできる。部の先輩にも、各先生のテストの出題傾向を聞いたり、過去問をもらったりできるから、部活をやっていない人よりも有利になるんじゃないかな。

持つべきものは友。クラス以外の人と親密になれる部活の人脈は、勉強するときも味方になってくれるはず。利用しない手はない。

テレビと両立させる!!

必要以上にテレビを見てないかな? 親にうるさくいわれないためにも、ケジメをしっかりつける習慣を。

こうつき合う



Q 野球の中継が始まると、家族そろってテレビの前にクギ付け状態になる

家族全員がスポーツ大好き。とくにプロ野球中継が始まると、全員気合いを入れて見てしまいます。おかげで、成績も下がりぎみ。なんとかしなくちゃ、とは思っているけど。(鹿児島県 オレは巨人を信じるぜ)

(A) 見たいときだけにするプランを立てて見よう

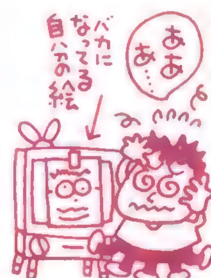
スポーツ番組は〝なまもの〟だけにやっかいだ。ドラマだったら、ビデオにとっておいて、あとから日曜日にまとめて見たっていいけれど、野球中継をビデオで見るのは、結果がわかっているから間が抜けた感じがして、見る気になれない。

テスト前など、ほんとに勉強しなくてはいけないときなどは、やっぱりテレビはあきらめて、心の中で応援することだ。どうしても、というなら、ラジオを聞きながら勉強するとか、見逃せない試合だけに絞るようにしよう。スポーツニュースのダイジェストでガマンすることもできないと、永遠にけじめがつかないぞ。

テレビに取られる時間を考慮した学習プランを作ることも必要だ。

Q テレビをつけるといつの間にか3時間経ってる

家には、テレビが2台あります。リビングのが家族に占領されると、自分の見たい番組を、もう1台のテレビで見てしまいます。そうすると、つい、2、3時間はテレビの前に。どーすればいいですか?(静岡県ハロウィンの南瓜)



(A) 時は金なり。意志を強くして、けじめ人間に思い切って変身しよう!

いけないと思いつつ、気づいたときには、もうテレビの前に…。「ちょっとだけ」という悪魔のささやきも天使の羽のように軽やかに耳元に響き、思わず手がのびてしまう。番組が終わってみると、自分の意志の弱さに自己嫌悪…なんて話をよく聞く。

テレビと冷蔵庫をいい換えてみると、テレビを見ずにいられないのと、ダイエットができないのは、似ているよね。女の子ならよくわかるかな。

ダイエットもそうだけど、とにかく自分の意志を強くするよう努力することが大切。1時間見たら、必ず消すとか、テレビのオフタイマーをかけておくなどしよう。家族に協力してもらうのもいいぞ。

後悔するのは自分なんだからね。

Q 人気のドラマを見てないと会話についていけなくてつい…

この間、友だちと話していたときに「きのうの堂本くんってかっこよかったね」という話題が出て「金田一少年?」って聞いたら、みんなに笑われた。「銀狼」のことだった。やっぱりテレビを見てないと、話についていけなくて困ると思う。(愛知県 カロリー1/2)

(A) 「見ないと」をいいわけにせず、要領よく両立

人気のテレビ番組を見ていないと、友だちのギャグや、CMのパロディに笑えず、ひとり取り残されたり、ドラマの話でみんなが盛り上がっているのに、ついていけなかったりすることはありがち。そのうえ、「え〜、○○さんて、テレビ見ないの。まーじめ!」なんていわれて、のけものにされたりしたら悲しいよね。

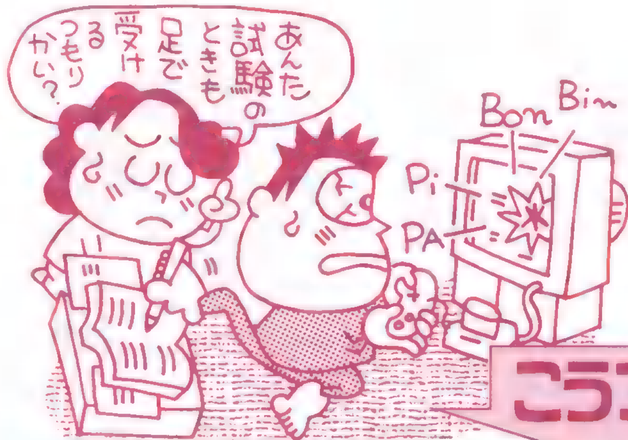
だからといって、テレビを見てしまって、勉強がおろそかになるっていうのも、どうかな。テレビを見る〝いいわけ〟を自分なりに正当化しているだけじゃないかな。

「テレビを見ないと時代に遅れる」「見ないとおなかが痛くなる」「ストレスがたまる」……など、こういう〝いいわけ〟をするようになったら最後、テレビ漬けの毎日になるぞ。

要領よく、テレビ番組案内を読んで、ドラマの筋だけは押さえておくとか、本当に見たいものだけに絞って、友だちとの話題は、適当に合わせるテクニックを身につけてはどう だろう?

勉強家の底力!

ねー きのうの堂本見た?
え? なにそれ?
やだー あんたテレビ見ないの マッジメー
う〜
くっそー
勉強してやる
TV本
TV
田村が タモリが トレンディは
あんたってテレビばっかり見てんの?!



TVゲームと両立させる!!

こうつき合う

はまったら最後、時間も忘れて熱中してしまうゲームは、「明日もある」と思って電源を切るケジメをつける。

Q 徹夜でゲームをして、学校をズル休みすることも



ゲームのしすぎが原因で、寝坊して学校に遅刻したこと数回。しまいには、徹夜でゲームして、ズル休みをしてしまったことも。やり始めると、どうしてものめり込んでしまう。データをセーブして、あとでやればいいのだけれど、どうしてもやめられない。（千葉県　スリーエフ）

A 頭を切り換えて電源をオフにすることが大切

学校を休むまでゲームにのめり込んでしまうとは…。徹底的にしなければ気がすまない、キミのそのパワーに敬服しよう。

けど、その集中力をゲームだけに注ぐのはもったいない。

そこまでいかなくとも、一度は電源をオフにしても、すぐに敵キャラの攻撃法を思いついて、また再開してしまったり、友人とレベルを競いあって、負けたくないから何時間もやってしまったり…。そんなことをくり返している人は多いんじゃないかな。

けれど、果てしなくやるのではなく、時間を決めたり、平日はやらないことに決めたりするのが大切なのはわかっているよね。

ゲームに占領された頭をパッと切り換えるためにおフロに入るとか、軽い運動をしてみるなどの気分転換もいい。また、テレビとの配線を思い切ってはずしてしまうと、けっこうあきらめがつくもの。

キミ自身の努力が必要なのだ。

Q ゲーム中毒で視力も成績もガタ落ち……

高校1年の1学期の成績は惨敗。それというのも、やっぱりテレビゲームにはまってしまったことが最大の原因。弟からソフトを取り上げたりして、いつの間にかひとり占めしてゲームをやっている自分がいた。ついでに視力も落ちた。（京都　GG）

A どうしてもやめられないなら、ゲームのプラス面を勉強に活かす

テレビゲームは、時間は食う、成績も落とす、視力まで奪う、とマイナスだらけ。

でも、すべてがマイナスになるわけじゃない。たとえば、「三国志」とかのシミュレーションゲームで、歴史を好きになった人もいる。また、バニッシュ、メタモルフォーズ、アビリティ、などの英単語もゲームから仕入れることもできる。

まあ積極的に肯定はしないが、勉強の敵になるだけじゃない。さらに、キャラはキャラクターの略で、「性格」「文字」というほかの意味もあるということまで覚えられれば、ゲームの時間もまったくムダということにはならないね。



Q 新しいソフトを買うと勉強そっちのけで、テレビの前に座ってしまう

新しいソフトが出ると、すぐに買いに行ってしまう。週末にやろうと思ってしまっておくのだけれど、気になって勉強に集中できないので、結局寝るまでゲームをしてしまう。（東京都　バーチャ太郎）

A 親にあずけたりしてゲームとしばしお別れを

人気のソフトは発売日に買わないとしばらく手に入らない、と思って買ってしまったのがまず泥沼の第一歩だね。

もし、買ってしまって、気になってしかたがないのなら、いっそのこと親にあずかってもらうくらいの気合いを入れてみよう。それくらいすれば、意志の弱い人でも、スパッとあきらめがつくのでは? 親もそれくらいガマンしているキミを見れば、週末にちょっとくらい長くゲームをしていても、目をつむってくれるかもしれないぞ。

また、考えかたを変えて、週末の楽しみがふえると思えば、勉強のごほうびということで、やる気も出てくるはずだ。

男女交際と両立させる!!

こうつき合う

人とのつき合いや恋心かからんで、勉強の妨げになるのはやっかいだけど、プラスにすることもできるぞ。



Q あこがれの先輩が気になってしまって、勉強が手につかない日々が……

先輩で、とっても素敵な人がいます。でも、ただのあこがれなんです。先輩の写真を見てると、勉強も手につきません。ウワサでは、同じ大学をめざしているらしく、よけい気になります。（東京都　安達クミ）

A 心の中で目標にして励みにしよう

まず、だれかにあこがれたりすることって、とても素敵な経験なんだぞ。いまの段階では、会えるだけでもハッピーになれるんだったら、それでいいんじゃないかな。

先輩のことを考えると、それだけで勉強に手がつかないみたいだけど、その先輩がめざす大学が、同じらしいのなら、なおさら、がんばって勉強しなくちゃ。

男の子だって、好きな女の子ができたら、ばかにされないようにはりきって勉強することもきっと多いはずだよ。

こういうことって、勉強のマイナスにするよりも、かえって励みにしてしまったほうが、うまくいくと思うよ。

Q けっこう仲のいい男友だちがいるけれど……

通学電車がいっしょで、仲のよい男の子がいます。けれど、あんまり深入りして、勉強にさしつかえるような悩みは抱えたくないし。どうしたら、勉強のことを気にせずに、男友だちとつき合っていけるか悩んでいます。（北海道　ハイパースー子）

A ときには勉強を教えてもらって勉強を通じたコミュニケーションを

高校生なんだから、勉強も大切だけど、それだけっていうのもどうかな。楽しく話せる異性の友だちも、ひとりやふたりいたほうが、学校生活もだんぜん楽しい。

男性と女性が、うまくコミュニケーションをとって仲よくしたほうがいいに決まっている。

さて、そこで、勉強とどう両立させてつき合うかという点だけれど、思いきって彼に勉強を教えてもらったりするのはどうかな。勉強面ではみんなライバルかもしれないけれど、互いに助けあうことも大切。それが、たまたま、異性に教えてもらう、ということになったっていいわけだし。

とにかく、あまり考えすぎず、サラッと行動したほうがいいよ。



Q 勉強中に異性の友だちから電話がかかってきて困る

たった一度、恋の悩み相談を受けたことがきっかけで、話すようになったクラスメイトの女の子がいる。イヤな子じゃないけど、ぼくが勉強していると電話がかかってきたりする。冷たく断れないし、ちょっと迷惑している。（福島県　喜多方ラーメン嫌い）

A 適度な線を引いてプラスのつき合い方を

異性の友だちの間で、一度評判を落とすと、けっこう回復させるのはむずかしいだろう。ええかっこしいがいいというわけじゃないけど、女の子から相談をもちかけられるくらい、信用される存在でいたいというのはよくわかる。

でも、高校生といっても、けっこう女の子はしたたかなところもある。相談相手として都合がいいと思われてしまって、勉強時間もジャマされるようでは、しゃくにさわるというものだ。ましてや、キミの本命じゃないとくればなおさら…。

そんな電話がかかってきたら、親が使うからとかなんとかいって、切り上げてしまい、勉強にさしつかえないようにしてしまうくらいの実行力を持たないとダメ。

異性との会話は、意外な発見があったり、いろいろ情報を交換しあったりもできるから、適度な線を引いたつき合いならプラスになる。

友だちの女の子を紹介してもらう、ということもできるぞ。

彼女は迷惑!!









第5文型 使役動詞	入試でのポイント（公式）	訳し方と意味
get	◎get＋A＋to(do) ◎have＋A＋(do)	Aに～させる［使役］ Aに～してもらう
have	◎get＋A＋過去分詞 ◎have＋A＋過去分詞	①Aを～させる［使役］ Aを～してもらう ②Aを～される［受け身］
make	◎make＋A＋(do)	Aに～させる［強制］
let	◎let＋A＋(do)	Aに～させておく［放任］ Aに～させる［許可］

※(do)は「動詞の原形」を表す

重要例文

◎I gót her to clean my room.＝I hád her clean my room.
（私は彼女に部屋をそうじしてもらった。）［使役］

◎I gót my room cleaned by her.＝I hád my room cleaned by her.
（私は部屋を彼女にそうじしてもらった。）［使役］

◎She got her scarf blówn off.＝She hád her scarf blówn off.
（彼女はマフラーを吹き飛ばされた。）［受け身］※blów off～「～を吹き飛ばす」

◎What made her stand still? ※stand still「じっと立つ」
（どうして彼女はじっと立っていたのか。）※直訳「何が彼女をじっと立たせたのか」

◎Let me know when you pass your entrance exam.
（入試にパスしたら知らせてね。）※entrance exam「入学試験」

最後の例文のlet～know（～に知らせる）などの形は、知らないと入試で解答が出せないことになるので、やはり例文ごと知っておいたほうがベターですネ。

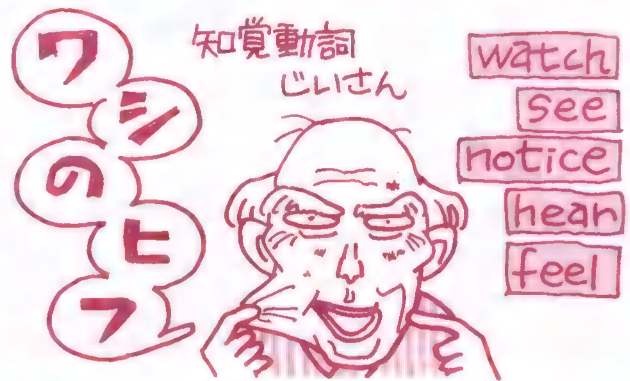
●知覚動詞は「ワシのヒフ」と覚えれば、らくらく！

「第５文型をとる動詞」で「使役動詞」と同じぐらい大切なのが、「知覚（ちかく）動詞（＝知覚を表す動詞）」です。中でも、入試で重要となるのは、watch（ワッチ）・see（シー）・notice（ノウティス）・hear（ヒア）・feel（フィール）――の５つです。そこで、頭文字の部分をとって、「ワシのヒフ」と覚えて下さい。〝ゴロがイイ〟ので10回ほど〝声に出せば〟すぐに頭に入ってしまいますよネ！

知覚（ちかく）動詞は、ワ＝watch シ＝see の＝notice ヒ＝hear フ＝feel
井川式ゴロ合わせ

ボクは、しゃれたお店で、お酒（キリンラガーとか、ちゅうハイとか…）を飲みながら、人（できれば、明るい子）とおしゃべりをするのが趣味なんですネ。このあいだも、飲んでいたら、ほろ酔いのおね～さんに、「ワシノヒフ（私の皮膚（ひふ））さわらせてア・ゲ・ル」なんて話しかけられた。ボクは身ぶるいがした。ボクは断った。ボクはプラトニックな「純愛」が好きだ～～っ！（笑）

どうですか？ しっかり覚えられましたか？ では、ココで、〝入試でのポイント〟を整理しておきましょう！



第5文型 知覚動詞	入試でのポイント（公式）	訳し方と意味
watch	watch＋A＋(do) watch＋A＋～ing	Aが～するのを見ている Aが～しているのを見ている
see	see＋A＋(do) see＋A＋～ing see＋A＋過去分詞	Aが～するのが目に入る Aが～しているのが目に入る Aが～されるのが目に入る
notice	notice＋A＋(do) notice＋A＋～ing	Aが～するのに気づく Aが～しているのに気づく
hear	hear＋A＋(do) hear＋A＋～ing hear＋A＋過去分詞	Aが～するのが聞こえる Aが～しているのが聞こえる Aが～されるのが聞こえる
feel	feel＋A＋(do) feel＋A＋～ing feel＋A＋過去分詞	Aが～するのを感じる Aが～しているのを感じる Aが～されるのを感じる

※(do)は「動詞の原形」、～ingは「動詞の-ing形」を表す

上を見てわかるように、(do)のときは、➡「～する」
～ingのときは、➡「～している」
過去分詞のときは➡「～される」
のように訳せばよいので、カンタンですよネ！

重要例文

◎I felt the earth shake.
（私は地面が揺れるのを感じた。）

◎I heard her heart beating.
（私には彼女の心臓が動いているのが聞こえた）※beat「打つ」

◎I saw her kissed by my brother.
（私は彼女が弟にキスされるのを見た。）

shakeは「動詞の原形」なので「揺れる」という〝動作（動き）の一部始終〟を表します。これに対して、beatingは「動詞の-ing形（＝現在分詞）」なので「動いている」という〝進行状態〟を表すということに注意してください。

最後に、親には話せない（？）知覚動詞の覚え方をおひとつ。

◎聞こえて（hear）、気づいて（notice）、目に入る（see）、じっと見ていたら（watch）、感じちゃったわ（feel）!!!

使役動詞と知覚動詞 まとめ

井川式ゴロ合わせ

使役動詞＝ゲッ（get）ハ（have）メ（make）レ（let）

知覚動詞＝ワ（watch）シ（see）の（notice）ヒ（hear）フ（feel）

←この記事は71ページから始まっています。左から読んでください。

イラスト／麻柴朋貴

高1の時にやったことがあると思いますが、覚えていますか？

> チャレンジ　日本語に訳せますか？
> I had my hands washed by her.

さあ、いっしょに考えていきましょう。"I" がS（＝主語）、"had" がV（＝動詞）、"my hands" がO（＝目的語）――ココまでは、前のページで述べた他動詞（＝目的語を必要とする動詞）の使い方と同じです。

ところが、その直後に"washed"という過去分詞がきていますネ。このように、他動詞の中には、動詞＋名詞＋過去分詞の形で使う他動詞があるのです。

◎ I　had　my hands　washed by her.
S　V　＋　名詞　＋過去分詞
O　↑
これは C（＝補語）と呼ばれている。

この"名詞の直後の過去分詞"はC（＝補語）と呼ばれています。そして、このような、S+V+O+C の文の形は「第5文型」と呼ばれています。

さて、問題のほうですが、「第5文型」とわかっただけでは、答えは出せません。**動詞は"使い方と意味"をきちんと知らなければ、まったく意味がないのです。（その合理的な覚え方については、あとでお話しします。）**この問題でポイントとなる"動詞の使い方と意味"は、

◎ have＋名詞A＋過去分詞（Aを～してもらう）

です。（入試に超（チョー）よく出ます。しっかり覚えておきましょう。）したがって、答え は「ぼくは自分の手を彼女に洗ってもらった。」のようになります。"こんなやさしい彼女"いたらいいですネ（笑）。

●第5文型で、OとCは"主語と述語の関係"になる

実は、第5文型（S+V+O+C）において、OとCは主語と述語の関係になるのです。いまの例文で確かめてみましょう。

《井川式・図解》

I had my hands　washed by her.
ぼくの手が　彼女によって洗われる
主語　と　述語の関係

「自分の手を洗ってもらった」ということは、「自分の手が、洗われる」ということですから、上の図解からもわかるように、確かに、OとCは「主語（～は）と述語（～である・～する）の関係」になっていますネ。ちなみに、washedは「過去分詞」なので、意味は「受け身（～される）」のようになります。また、この図解からもわかるように、by herも含めてwashed by her全体をおおまかに1つのC（＝補語）ととらえて英文を読む習慣を身につけるとよいでしょう。

とにかく、このOとCが主語と述語の関係になるという考え方が、入試問題を解くときに大きな"カギ"となります。あとで、実際の入試問題を解いてもらいますから、しっかり覚えておいてください！

●第5文型（S+V+O+C）がなぜイチバン出題されるのか？

「第5文型の考え方」については大体わかったと思いますが、それだけでは入試で点を取ることはできないのです。このへんをカン違いしている受験生が多いんですね。先ほども述べましたように、動詞は"使い方と意味"をきちんと知らなければ、入試では点が取れないのです。

しかも、実は、**第5文型の場合、C(＝補語)になるものが「過去分詞」だけでなく「現在分詞」「動詞の原形」「形容詞」「名詞」**などといったように多彩なので、第1文型～第4文型を作る動詞と比べると、なかなかカンタンには覚えられないのです。

このように「第5文型」は、「考え方に特徴がある」のに加えて「覚えるのがタイヘン」で、その上「英文解釈でOとCがつかみにくいことがある」ため、入試の出題者がよくねらい、しかも差がつくのです。したがって、"まず第5文型を作る動詞を覚えるのが合格への近道"ということになるのです。

第5文型の考え方　まとめ

●第5文型(S+V+O+C)では、OとCは"主語と述語の関係"になる。
●Cになるものは、過去分詞・現在分詞・動詞の原型・形容詞など、いろいろある。

ゴロ合わせでラクラク暗記

●まず「第5文型を作る動詞」を覚えるのが近道

いま述べたように、入試でイチバンよく出るのは「第5文型」を作る動詞なので、まずコレを覚えないとソンしますよネ。そこで、英語がニガ手な人を救うために、画期的な井川式ゴロ合わせを"井川ファンの受験生のみなさん"だけに特別お教えしましょう！

覚えるときには、上の まとめ にもあるように、"OとCが主語と述語の関係になる"ことを踏まえた上で、"Cの部分を正確に覚えるように"してください。正確に覚えなければ、点に結びつきませんからネ！

●使役動詞は「ゲッ、ハメレ」と覚えろ！

「～に……させる」といった意味を表す動詞を「使役（しえき）動詞」といいます。中でも、よく入試に出るのは、get（ゲット）・have（ハブ）・make（メイク）・let（レット）――の4つです。そこで、頭文字の部分をとって、「ゲッ、ハメレ」と覚えてください。特に意味はありません（みなさんのご想像におまかせします）が、"ゴロがイイ"のでスグに頭に入りますよね。「ゲッ、ハメレ」と10回ほど"声に出して"、今スグに暗記してしまってくださいネ！

> **使役（しえき）動詞は、ゲッ、ハ メ レ**
> ゲッ＝get　ハ＝have　メ＝make　レ＝let
> 井川式ゴロ合わせ

以下に"入試でのポイント"と"重要例文"をあげておきます。例文は、時間の許すかぎり覚えてください。

もう１つは、直後に形容詞（や名詞）を置いて、動詞＋形容詞（または名詞）の形で使う自動詞です。たとえば、「～ままである」という意味で使われるremain＋形容詞（または名詞）が重要例です。

◎She remains single.（彼女は独身のままである。）
S V ＋形容詞 主語 形容詞 動詞
これはC（＝補語）と呼ばれている。

この"動詞の直後の形容詞（や名詞）"は、C（＝補語）と呼ばれています。そして、このような、S＋V＋Cの文の形は「第２文型」と呼ばれています。「補語」とは、文字通り「補う語」のことで、S＋V＋Cにおいては、"Sを説明するためにVの後ろに補う語"になっています。この例文の場合も、C（＝補語）のsingle（独身の）が、SのShe（彼女は）を説明していることがわかりますネ。

2種類の自動詞	その時できる文型
●単独で（１語で）使えるもの	●S＋V（第１文型）
●直後に形容詞や名詞を置いて使うもの	●S＋V＋C（第２文型） ※CはSを説明している

以上のように、自動詞には２つの種類があるのです。

●他動詞には"３つの使い方"がある

他動詞（＝目的語を必要とする動詞）には、少なくとも"３つの種類"があります。１つは、直後に目的語となる名詞を１つだけ置いて、動詞＋名詞の形で使う他動詞です。受験生がまちがえやすい例でいえば、「～と結婚する」という意味で使われるmarry～がそうですね。「～と結婚する」という日本語につられて"marry with～（誤り）"としてしまう人が多いようです。**日本語につられないように、"動詞の使い方"は正確に覚えるように心掛けてください。**

◎He married a sexy girl.（彼は セクシーな女の子 と結婚した。）
S V ＋ 名詞 主語 名詞 動詞
これはO（＝目的語）と呼ばれている。

このような、S＋V＋Oの文の形は、一般に「第３文型」と呼ばれています。ちなみに、上の文のa sexy girlは細かく考えると、

《井川式・図解》

a sexy girl（ひとりのセクシーな女の子）
冠詞 形容詞 名詞
修飾している 修飾している

この図のようになりますが、冠詞（かんし）のaも形容詞のsexyも名詞girlを修飾しているので、このような場合には、a sexy girl全体でおおまかに１つの名詞と考えるようにしてください。（なお、aとanとtheの３つは、一般に「冠詞（かんし）」と呼ばれています。"aやanやtheは名詞を修飾する"としっかり覚えておいてください。）



●「～に～を……する」のように目的語を２つ置く他動詞

他動詞（＝目的語を必要とする動詞）の２種類目は、直後に目的語となる名詞を２つ置いて、動詞＋名詞＋名詞の形で使う他動詞です。その多くは、「～に～を……する」という形になります。

◎I wrote him a love letter.（私は 彼に ラブレターを 書いた。）
S V ＋ 名詞 ＋ 名詞 主 ～に ～を 動詞
この２つはO（＝目的語）と呼ばれている。

このような、S＋V＋O＋Oの文の形は「第４文型」と呼ばれています。この形をとる他動詞は、"write A B（AにBを書く）"のように暗記しておくとよいでしょう。

3種類の他動詞	その時できる文型
●直後に名詞を１つ置いて使うもの	●S＋V＋O（第３文型）
●直後に名詞を２つ置いて使うもの	●S＋V＋O＋O（第４文型） ※「～に～を……する」の形が多い
➡次のページで解説します	●S＋V＋O＋C（第５文型）

以上で、３種類のうち２種類の他動詞の使い方についての解説がおわりましたが、わかりましたか？　ココまでは、結構カンタンですネ。問題は、もう１種類の他動詞の使い方です。これがちょっと複雑なのです。でも、ニガ手な人でも、よくわかるように 井川式 で講義していきますので、安心してついて来てください！



まとめ
●自動詞（＝目的語を必要としない動詞）には２つの種類がある。
●他動詞（＝目的語を必要とする動詞）には３つの種類がある。

第５文型を作る他動詞

●他動詞の"もう１つの使い方"とは？

まず、次の問題に　　　　　してみてください。高２の人は

4/5月号

短期特別連載

→ボクのあだ名です

カイチョー

入試必出のポイントがきみにもわかる！

井川の「読むだけ」英文法

読めばわかる評判の講義！

「自動詞と他動詞」もわからなくて偏差値テイメイ状態のキミにも、スグ入試基礎力がつく井川式！ 評判の講義のわかりやすさは読めばわかるのダ！



井川治久（いかわ はるひさ）
代々木ゼミナール、早稲田予備校の超人気講師。英語が苦手な受験生の偏差値を40から70に上げた実績を数知れずもつエキスパート。著書『超基礎英語塾わかりすぎる（学研刊）』は20万部突破のベストセラーとなった。地方の高校生のために、井川ゼミ式カリキュラム相談塾を開講中。（案内書請求は返信用80円切手を同封して→〒179 東京都練馬区北町7-9-6-102 ステータス事務所 井川先生係まで

偏差値40→70にはコツがある！

●英文を“当てずっぽうで”読んでいませんか？

受験生の中には「速読、速読」と口ぐせのように言って、英文をただ“当てずっぽうで”読んでいく人が多いんですね。**英文を読んだり書いたりするために必要な「文法」さえも理解せずに、ただ単に英文を“答えの訳文”とつけ合わせて、わかったような気になっている受験生が多いんです。**そういう人にかぎって、「いつまでたっても、英文がまともに読めない」「入試直前になっても、英語の偏差値が伸びない」なんていうことになるのです。

●まず、“英文法の要点”をひと通り身につけよう

確かに、英文をたくさん読むことは大切なのですが、“うわっつら”だけの理解では実力がつきません。やはり、初歩のうちは、「文法」を徹底的に学習するべきです。「文法力」がつけば“英文の構造や流れ”が正確につかめるようになり、“入試で点が取れる”正しい英文の読み方ができるようになるのです。

まず、これを読んで、入試に必要な「文法力」を身につけてしまいましょう。**他に類を見ない（井川式）講義なら、楽しくスムーズに［英文法の要点］が学習でき、偏差値40➡70の“逆転合格”が実現出来ますからネ。**

（予備校の（井川式ゼミ）の卒業生が実証済!!!）

●S+Vをつかむこと——これが、上達の第一歩

英文法の中で、まず第一に学習しなくてはならないのは、やはり「動詞（文型）」です。S（＝主語「～は」）とV（＝動詞「～する」）をきちんととらえることができなければ、ただ当てずっぽうで英文を読む結果に終わってしまうからです。そこで、まずイチバン重要な“動詞の使い方”についての講義からスタートしましょう。

まず、動詞の使い方を知ろう

●動詞には「自動詞」と「他動詞」がある

動詞を、まず2つに大別すると、「自動詞」と「他動詞」になります。

◎**自動詞とは＝目的語を必要としない動詞**

◎**他動詞とは＝目的語を必要とする動詞**

あなたの英和辞典で動詞を引いてみると、［自］・［他］という記号がついていますね。この［自］が自動詞、［他］が他動詞なのです。

●とりあえず、“自動詞の2つの使い方”を覚えよう。

自動詞（＝目的語を必要としない動詞）には、少なくとも“2つの種類”があります。1つは、たとえば「支払いをする。報われる」という意味で使われる場合のpayのように、［単独で（1語で）使える自動詞］です。（このpayは入試で重要。）

◎Love ［pays］. （愛は［報われる］。）
S　V　　主語　動詞
↖単独で使える

このような、［S+V］の文の形は、一般に「第1文型」と呼ばれています。

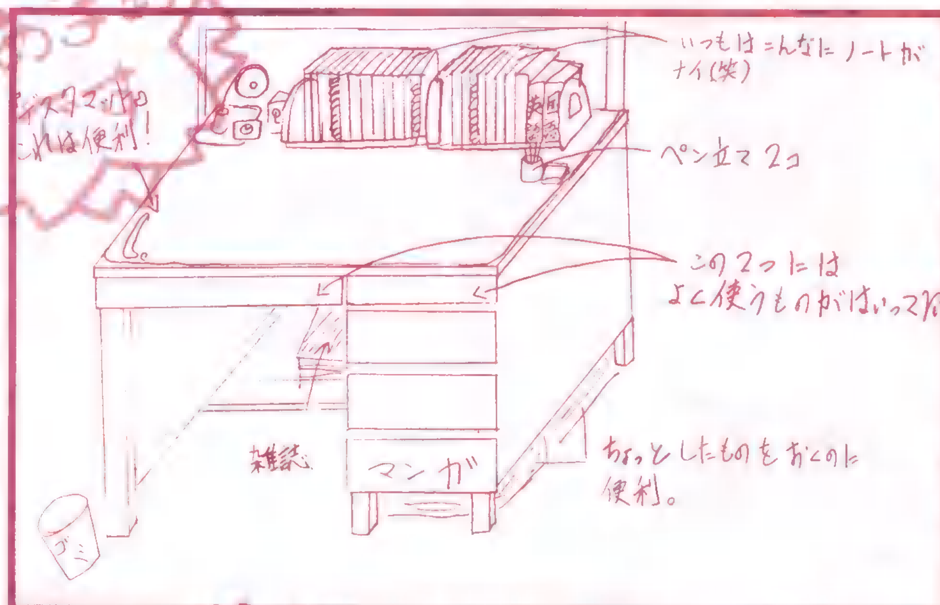
ケート

大事な家庭学習を能率よく進めるには、勉強机の使い方がポイント。先輩読者の例を検証しながら、よりよい使い方を考えてみた！

使い勝手図鑑

デスクマットで勉強の能率アップ

岡山・O高2年・上総まこと



工夫している点といえば机の全面にデスクマットを敷いていること。これだと、大切なものがなくならなくて便利です。それと参考書や辞書はよく使うものを机の前に、大きさ別に分けて並べたほうがすっきりとしていいです。また、引き出しの中はトレーや厚紙で区切りを入れて、グッズ別に整理をしています。とくに一番上の引き出しによく使うものを整理して入れておくと便利です。

チェックポイント

デスクマットは机の上を整理するうえでも、勉強などの作業をするうえでもいいアイデア。よく使う文具類などを机の上の2つの引き出しにまとめてあるのもいい。しかし、マンガや雑誌が机の引き出しや奥にあるのはすぐに取り出せるので気が散る原因になる。できるだけ手が届かないところに移すことだ。

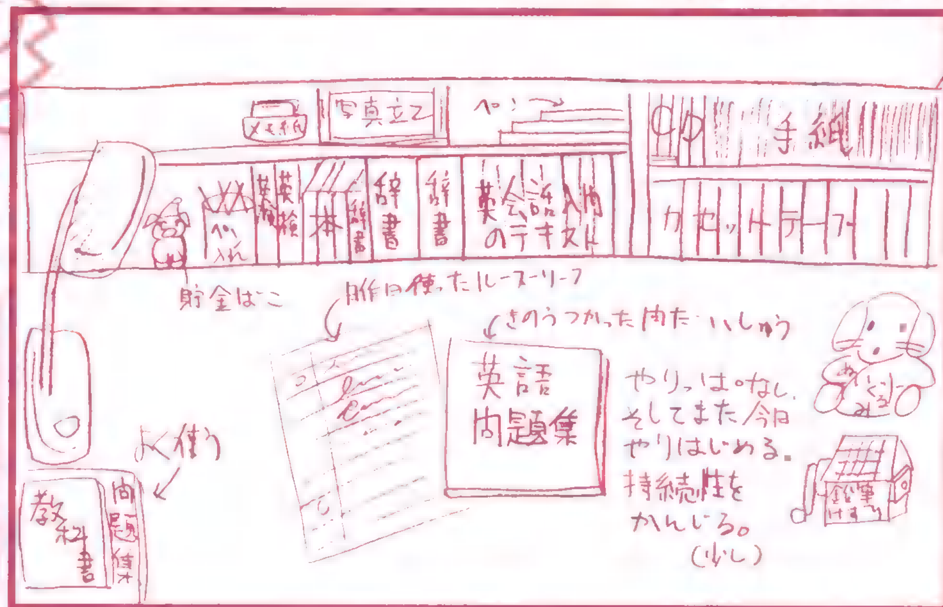
辞書はすぐに手が届くところに！

千葉・U高3年・にゃん吉

机は広く使えるようにものはおかないほうがいいのはわかっているけど、勉強部屋はせまくて置き場がないので仕方なく机の前に並べてあるのが現状。また、照明はもう少しななめ奥に設置したい。いまの位置だと影になって勉強しづらいけど、これも場所がなくて…。その点では使い勝手はあまりいいとはいえません。工夫としては辞書はすぐに手が届くところにおいてあります。

チェックポイント

勉強するうえで照明は非常に大切。手元が暗いと目の疲れも早い。できれば、もう一灯、机を照らすライトを設置することだ。また、カセット、CDは目につかないところへ移動しておこう。気が散りやすい。部屋がせまいのは勉強にとってマイナスにはならない。恵まれない環境が意欲を高める要因になるものだ！

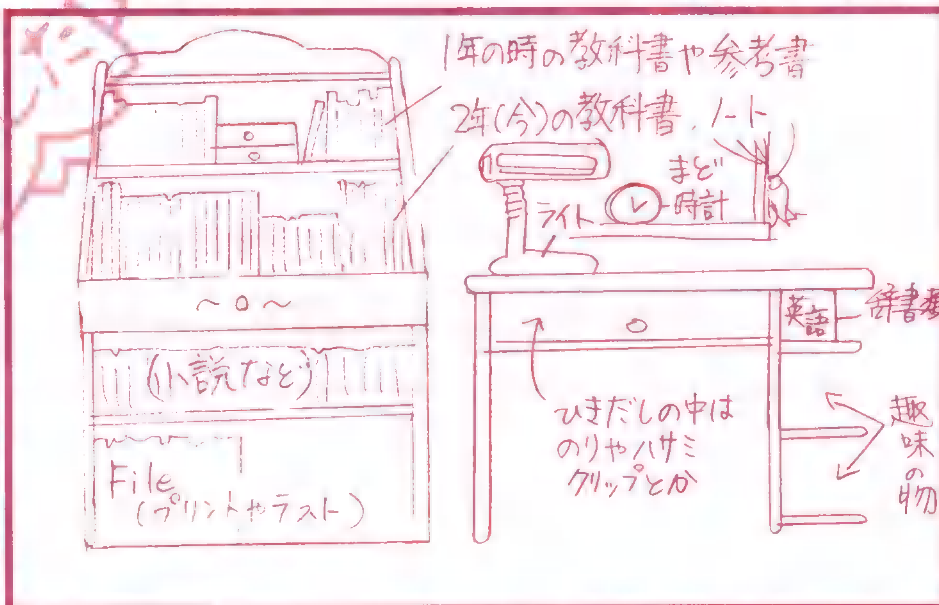


高校生の学習常識アン
みんなの勉強机

古い教材をすぐ出せるよう工夫

広島・Y女子高3年・カイト

工夫のポイントは1年生で習ったことを、忘れたときもすぐに調べることができるように机の脇の本棚に1年次の教科書や参考書をまとめて並べてあることです。また、机にはライト以外何もおかないようにして、スペースをできるだけ広くとるようにしています。あとは時計、机の脇の棚に辞書を配置しているのも工夫。時計は勉強にも気合いが入るし、すぐに取り出せて便利です。



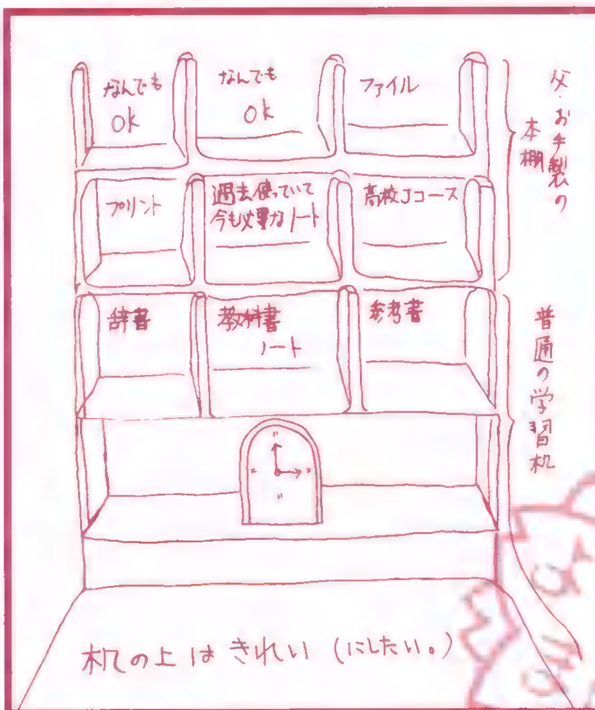
チェックポイント

机の前に窓があるのは、外が気になったり、日差しの変化に影響されがち。壁際に机を移動するか、カーテンやスクリーンで遮断するようにしたい。机の上に本などを立てないで本棚にまとめてあるのは、机が広く使えていい。ただし、趣味のものを机の脇においてあるのはマイナス。少し離れた場所に動かそう。

父お手製の本棚で整理が簡単！

[redacted]・O高3年・夜[redacted]

机の前には父のお手製の本棚。最初は圧迫感があったけど、プリント、辞書、参考書など、背の高さの順に仕分けができてけっこう重宝しています。手を伸ばせば取り出せるので、動く手間が省けてグッド。また目の前に時計をおいておくと、勉強もルーズになりません。ほかにも壁にはコルクボードをかけてプリント類をはっておくようにしています。

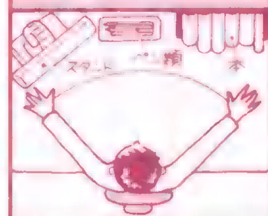


チェックポイント

本を背の順に並べるのは見ばえはいいが、実用的ではないかも。やはり科目ごとにまとめるほうが勉強の能率のためにはいい。プリントをボードにはっておくのはいい方法。そしてある程度まとまったら、ファイルをしておこう。プリントは定期テストのとき役に立つはずだ。

机の上は半円で描ける範囲を！

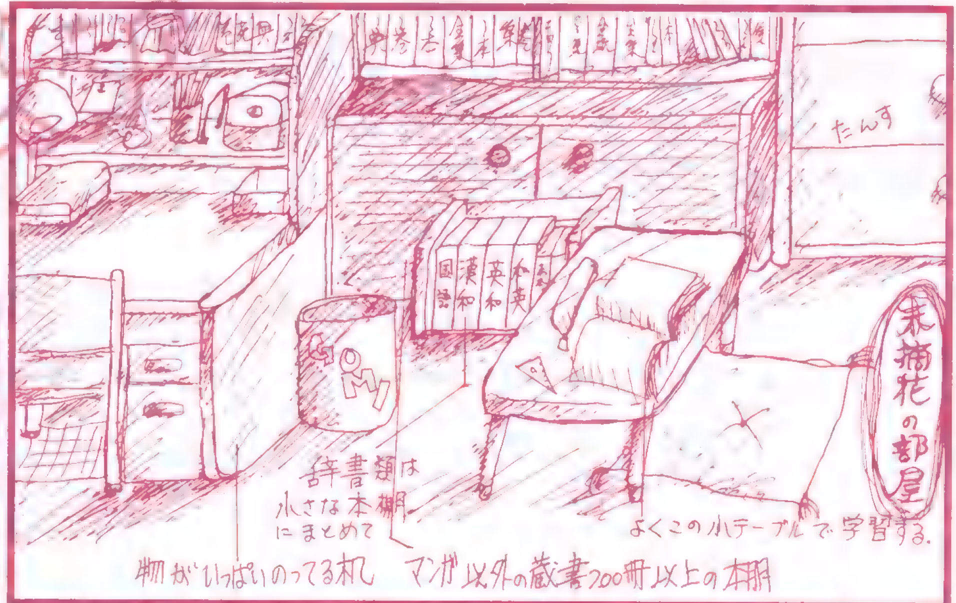
勉強をするときは机の上をすっきりさせるのは常識。ゴチャゴチャしていると勉強はやりにくいだけだ。一般的にはイスにすわって手を伸ばしてみる。それで机の上で半円を描けるくらいの空間があればいいといわれているのだ。だから机の上は必要最小限のものだけにおさえて、ジャマになったりかさばる小物や文具類は、脇机や本棚、整理箱などに入れて整理することだ。



小テーブルで気分転換することも

山形・T高3年・末摘花

学習机には、蛍光灯とスタンドの2つを使っています。窓もすぐ隣にあるので明るさは抜群。ノートと教科書を広げられるスペースは常に確保しています。ほかにも部屋には小テーブルもあって、ときどきそこでも勉強しています。また辞書専用の小さな本棚を、すぐ手が届くところにおいています。机の前の壁はパネルに布をまいてメモボードに利用しています。



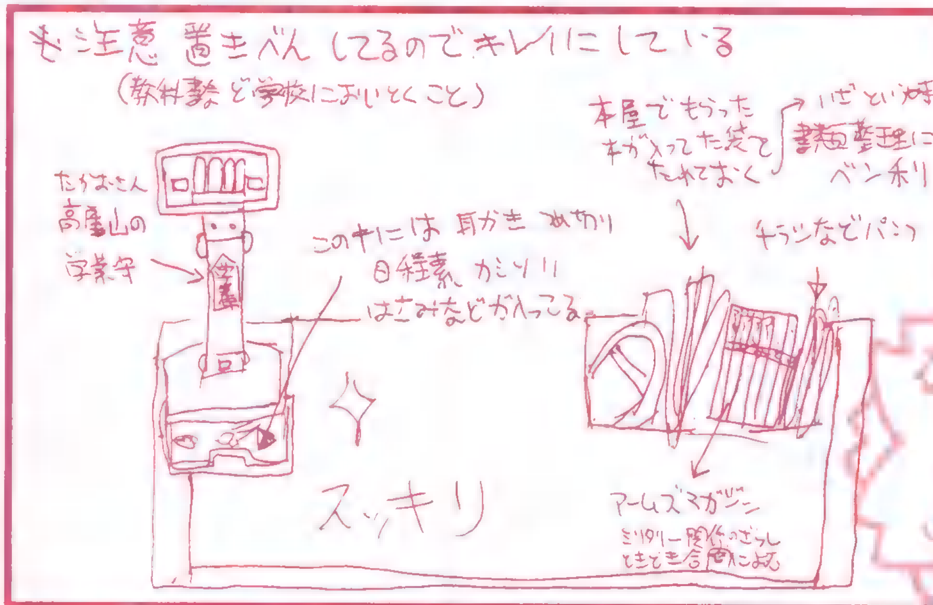
チェックポイント

照明は手元の明るさが大切。その点、蛍光灯とスタンドの2灯を確保していれば十分の明るさだ。また小テーブルなど勉強の場所を変えてみるのは、いい気分転換になる。パネルに布を巻いてメモボードとして使っている点もアイデアとしてはグッド。それなら大切な事項や情報もなくさなくていい。

机は脚に本をはさんで調節しよう

埼玉・K高3年・玉燭黎

使っている勉強机は、小学校のときに買ってもらったものなので、机の高さがいまの高さよりも上がらず、ちょっと低めなのが不満。でも机の上にはジャマなものは片づけてすっきり。壁も基本的には何もかざらず、シンプルイズベストにしています。それとよく使うシャープペン、ボールペン、サインペンなどはすぐに取り出せるように一番上の引き出しに入れています。



チェックポイント

置き勉はダメ。極力持ち帰って、予習、復習をするように。勉強にも息抜きが必要だが、だからといって趣味の雑誌を机の上においておくのはすすめられない。勉強の合い間に息抜きにしても、目の前にあるとどうしても気になって息抜きが多くなりがち。また机の高さは本などを脚にはさめば調節できる。

勉強机活用術

イスと机の理想的関係

正しい姿勢を取りづらい机とイスは肩こりや目の疲れのもと。そのままだと集中力もなくなるし、勉強だってはかどらない。机の高さはイスの高さ＋差尺。差尺というのは座高の3分の1から1㎝引いたもの。机の天板とイスの間の長さをいう。これはイスにすわったとき、ひじがちょうど直角になって天板に乗るくらいの高さが一番勉強しやすいのだ。

イスも座面が水平であまりやわらかくないもののほうが長時間の勉強では疲れが少ない。そのイスの高さは足の裏がムリなく床につくくらいがベスト。低すぎても高すぎても落ちつかないものだ。またリラックスしたいときは、イスを低くして背もたれを少々倒すといい。机に向かうときは背すじを伸ばすこと。



みんなの勉強机使い勝手図鑑

勉強机活用術 勉強に適した照明とは？

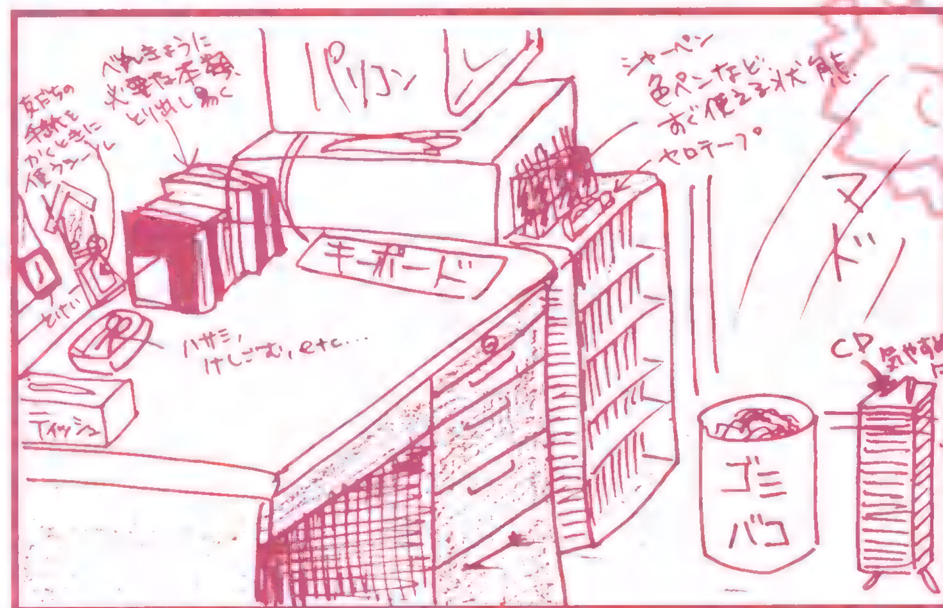
勉強部屋の照明は部屋全体を照らすものと手もとを照らすスタンドの組み合わせが基本。部屋を暗くして手もとのスタンドだけで勉強するのは集中できそうだが、目が疲れやすくなるために能率アップには逆効果だ。照明には白熱灯と蛍光灯があるが、勉強には明度が高い蛍光灯のほうがオススメ。机用の蛍光灯は15〜30ワットが目安だ。それもインバータ機能がついているものなら、蛍光灯の欠点であるちらつきが少なくて机上の明かりには最適だ。

また、机の上の照明は高さや向きにも気をつけよう。光が直接テキストにあたると反射して読みにくくなるので、右ききの人なら左側から、なるべく高い位置で机の上にあてるようにすると目に負担がかからない。



辞書は机の上に用意しておこう

東京都・T高OG・おなか



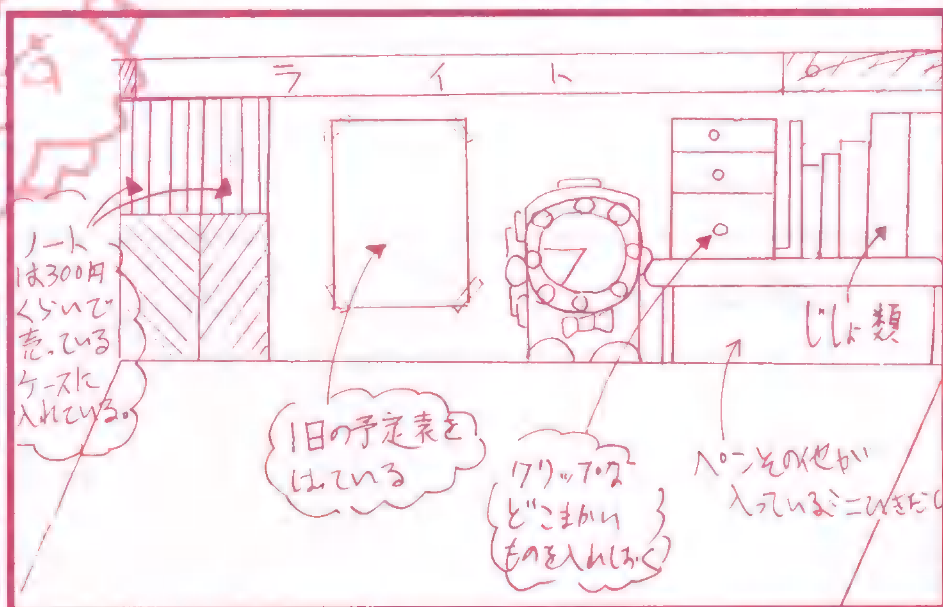
机の上はすっきりしすぎていると逆に落ちつかないので、無理にしまってしまわずに使いそうなものは見える場所に出しておいたほうがいいです。また辞書や参考書は「調べたい」と思ったときに近くにないと「取りに行くのがメンドウだ」となってしまいがち。やっぱり勉強前に机の上に用意しておくのがベストだと思います。壁には気分転換になるものをはってみるのもいいでしょう。

チェックポイント

気になるのはパソコンに気をとられるのではという点。布などでパソコンにカバーをつけてみたり、パソコンと机の間に間仕切りをつけると勉強に集中できていい。しかし机の周囲などきれいに整理できている。何もないとかえって落ちつかなくなりがち。必要最低限のものが出ているくらいのほうが勉強はしやすい。

科目別の整理が能率をアップ

東京都・F高3年・オッス！ ドラえもん



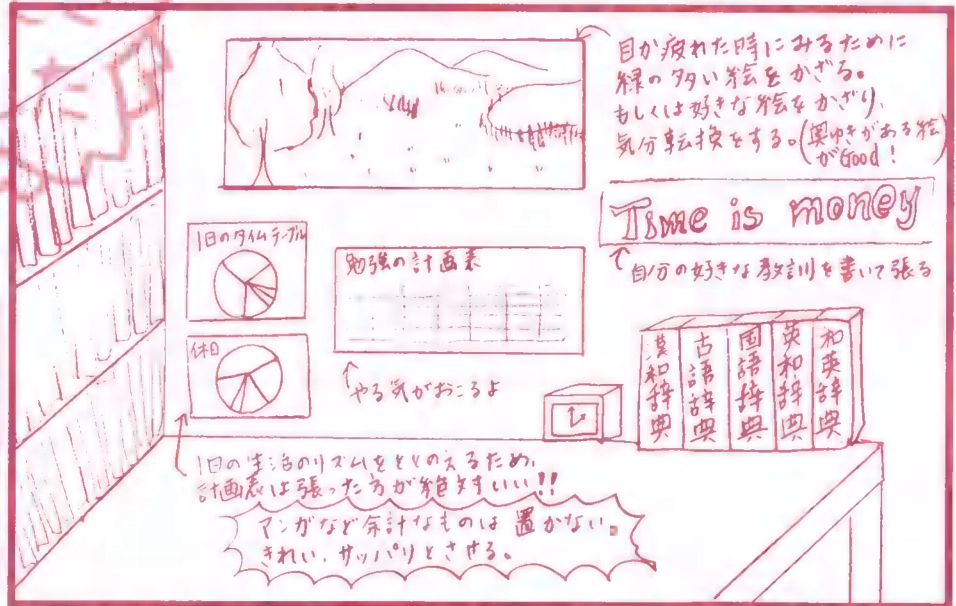
参考書や問題集をその科目のノートではさんで、大きさを小・大の順番で並べています。机はきたなくしていると、勉強する気がなくなるので、できるだけきれいにしておくことが大事。照明が暗いと疲れも早いので、目にやさしい照明にしたいけど、その点はちょっと不満。もっとライトを明るくしたい。また私は机の前の壁に1日の予定表をはるようにしています。やる気になれます。

チェックポイント

予定表が目の前にあるのはやる気の点でオススメ。時計も勉強のリズムを保つうえで効果がある。辞書や筆記具など使用頻度が高いものも手を伸ばせば取り出せる位置に置いてあるなど、収納もすっきりしていて参考にできる点が多い。ファイルボックスでノートを整理している点もマルだ。

壁の教訓がやる気を倍増

神奈川・T高3年・いちごみるく



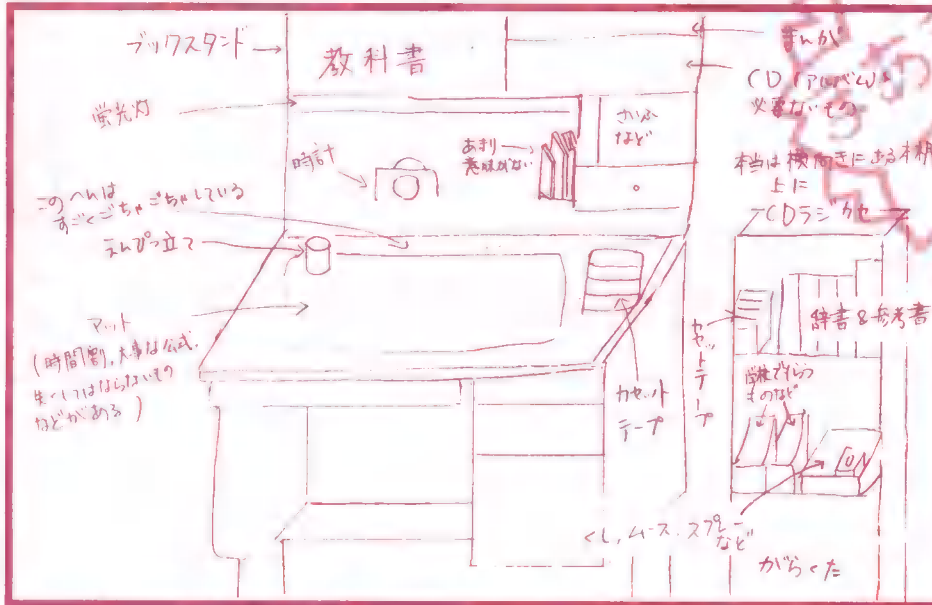
机の前の壁には勉強の計画表。1日のタイムテーブルもはってあります。それもよく見えるところにはったほうがやる気が起きます。そのほかにも、壁には自分の好きな教訓や目が疲れたときに見る緑の多い絵も飾っています。これは気分転換に効果的。辞書はすぐに取り出せるように右はじにおいてます。参考書も使う回数の多いものからすわる位置に近くなるように並べています。

チェックポイント

辞書や参考書など手の届く範囲にコンパクトにまとめてあるので使いやすい勉強机になっている。机の前の計画表や1日のタイムテーブル、目標などやる気グッズも完ぺきだ。とにかく勉強する前には、勉強に使わない余分なものは排除してしまうこと。それが勉強の能率のためには一番。その点では理想的な机だ。

机のマットに重要なものをはさむ

大阪・T高3年・Flowerちゃん



机にはマットをしいて、その間に時間割、大事な公式などをはさんでいます。でも、かなり汚くなってきたので買い替えたいです。教科書は机の前の棚のブックエンドに、辞書や参考書は机の脇の本棚に。どちらもサッと取れるように、小さいものから順に並べています。机のまわりの壁には何もはってませんが、横に洋服ダンスがあるので、S字フックをかけてカバンなどをかけています。

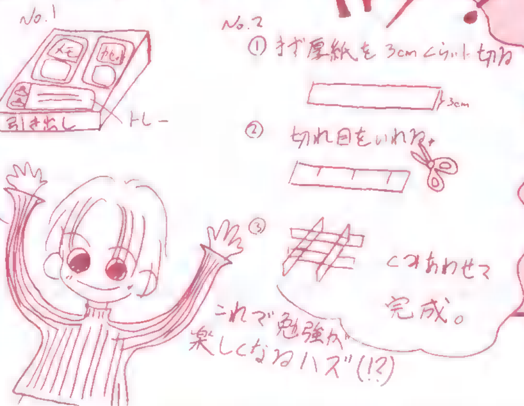
チェックポイント

机にすわったとき、目の前の視界に飛び込んでくるものが多すぎる。あまりゴチャゴチャしていると集中力を欠くことになるので、机の上、周囲はもっと整理したほうがいい。とくにCDやカセットテープ、マンガは机の上にはおかないように。勉強中音楽を聴いてもいいが、勉強のじゃまにならないものにすること。

勉強机活用術 ひき出し整理これでバッチリ!

机についている引き出しは貴重な収納スペースだ。すぐに取り出せる位置にあるだけに、使用頻度の高いものを整理しておくには最適。しかし収納の仕方で使い勝手はずい分と違ってくる。たとえばよく使う筆記用具などは浅い引き出しに、デスクトレイでまとめておけば「見つからない」なんてこともないし、机の上に出しっぱなしでジャマになることもない。

深い引き出しはファイルケースで分類したり仕切りをじょうずに使えばスッキリと収納できる。収納の仕方ひとつで引き出しに収納できる量だって違う。これも使い勝手を追求するときには見逃せないポイントだ。



◀岡山・O高2年 上総まこと

みんなの勉強机使い勝手図鑑

机の上で大活躍！役に立つグッズ

卓上ほうき

消しゴムは勉強していると何度も使うもの。でも使えばそれだけカスも出て机も汚れてしまう。そんなとき安くて手軽な羽根ぼうきでサッと掃除しよう。机がきれいになれば勉強だってやる気になれる。



▶羽根型のものなどもある。写真は製図用ブラシで800円(コクヨ)

クリアファイル／クリアケース

教科書や参考書、ノートなどもまとめてファイルしておくと整理しやすい。とくに半透明のクリアファイルなら中身をいちいち確認しなくてもいいので便利。これも机の上や本棚をすっきりと整理するアイデアだ。



▶半透明のクリアケースはいろいろな色がある。1枚90円くらいから

蛍光ペン

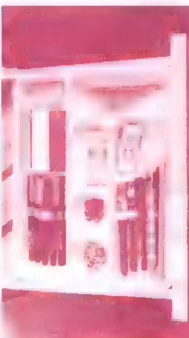
マーキングの基本はなんといっても蛍光ペン。大事な部分をマークするだけで頭への入り方も違うゾ。最低3色は用意して、重要度に応じて塗っていこう。最近は消せる蛍光ペンも出ているから失敗しても安心だ。



▶写真は消せるサインペンの"ケルサ"。1本300円(三菱鉛筆)

デスクトレイ

筆記用具、クリップなど勉強には小物もよく使うと整理しやすい。こうしたステーショナリーはトレイに仕分けしてまとめておけば使いやすさも断然よくなるし、机のうえでゴチャつくこともなくなる。



▶サイズが何種類かあるので、自分の机に合ったものを。600円くらいから

ファイルボックス

プリントやテスト、手紙などまとめにくいものはファイルボックスに入れてしまおう。なくなることもないし、見たいときにすぐに取り出せて便利だ。できれば教科別にまとめると勉強の能率もよくなる。



▶いろいろなサイズがあるので、用途別に使いわけたい。500円くらいから

香り&グリーンで気分リフレッシュ

気分をリフレッシュさせたければ香りやグリーンも効果的。レモン、ローズマリー、ジャスミンなどの香りは気持を落ちつかせて集中力をアップさせてくれるし、グリーンも心の調和と安らぎを与えてくれる。一度試してみよう。



読者みんなが欲しいといった！卓上便利グッズ

●頭のよくなるグッズをためしてみたい。とくにCDは効果がありそう。(千葉・I高2年・CY♀)

●時間内に解けるか確かめるためにストップウォッチかタイマー時計を机の上に置いておく。(大阪・M高3年・名もなき声♀)

●教科書を開いたまま角度を変えることができる本立ては便利そう。(愛知・N高3年・[illegible]二番♀)

●提出日の近いプリントをしまいこんで忘れてしまうことがしばしば。壁いっぱいのコルクボードがあればベタベタはっておけていいと思う。(愛知・T高3年・カタマン♂)

●1教科を長時間やっていると疲れるので、もし広くて長い机があれば、右のはしのほうでこの教科、左のほうで別の教科というふうに同時進行できる、そんな勉強をしてみたい。(兵庫・M高3年・DARKI♀)

●ぼくは電子手帳で学校のスケジュールを確認しながら勉強をしている。計画表ももちろん電子手帳のなかだ。(愛知・T高3年・ウジウジ♂)

●勉強していると肩こりがピークになるので、ツボ押しくんのようなマッサージ器がほしい。(埼玉・S高3年・カズリン♀)

●ドクターグリップのボールペンがほしい。ちょっと高いけど、とっても書きやすくて勉強がはかどりそう。(埼玉・S高2年・ラブ秀人♀)

●空間利用のためのネット。壁などに取りつければ、いろいろ整理できる。(愛知・T高3年・いなばっちヒロシ♀)

●机上の消しゴムのカスを吸いとってくれるクリーナーがほしい。あと、空気清浄機もあればいいな。(神奈川・N高3年 ガッツだぜ)



イラスト／迫田美南

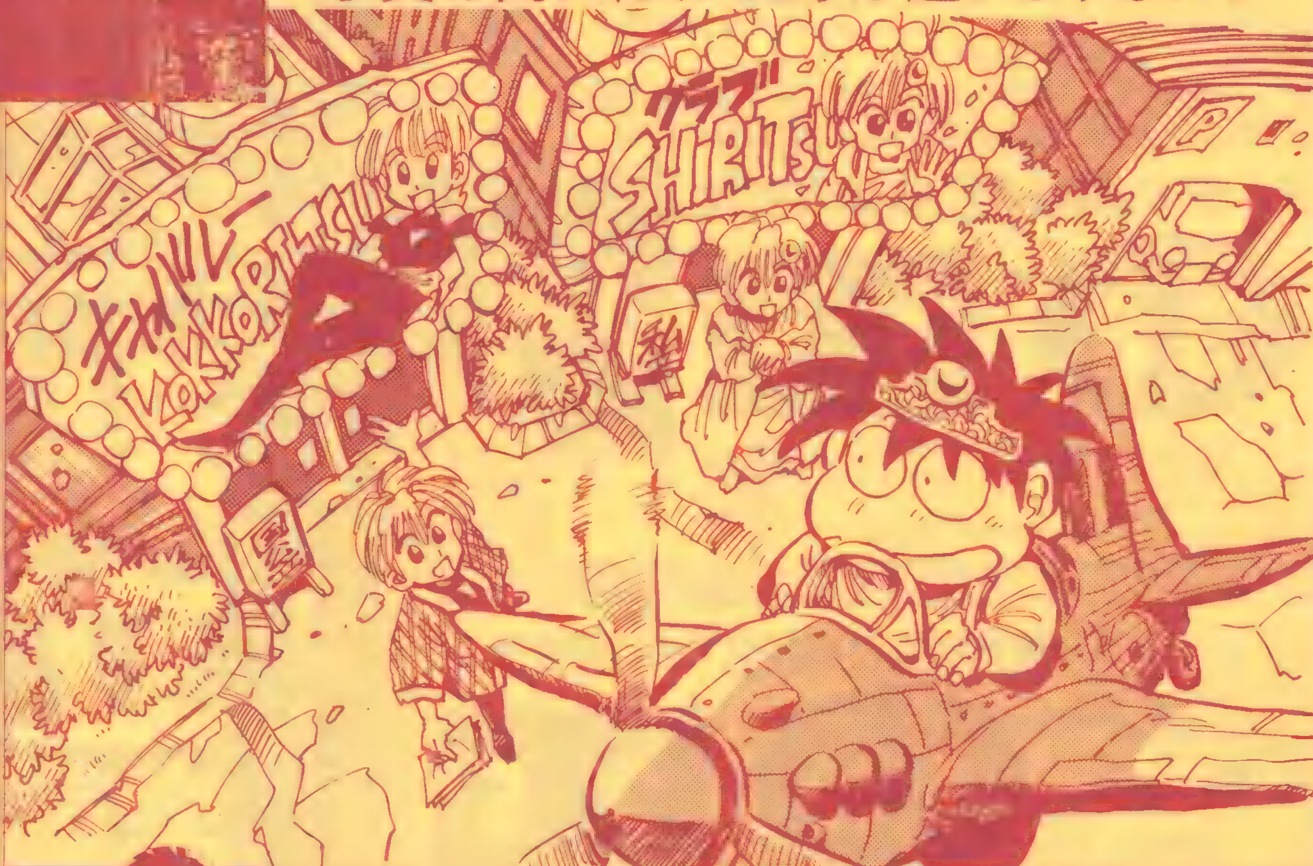
まんがでわかる進路シリーズ 1

「国公立」？ それとも「私立」？

▲東大 安田講堂

▲早大 大隈重信像

学費の高い、安いだけが違いじゃないゾ





「『国公立』は学費が安い、『私立』は受験科目が少ない……」。たしかにこれは正解。でも、『国公立』のほうが得、『私立』のほうが勉強が楽、とは必ずしもならないから不思議。まずは正確な知識を身につける、それが大学受験への第一歩だ！

新高2生に聞きました

「国公立志望」それとも「私立志望」??

全国の新高2生は、もうみんな「国公立」か「私立」かを決めているころ？ 編集部に寄せられたアンケートの中から4つの学校の例を紹介しよう。あわせて、何人かの「志望理由」もピックアップしてみたよ？





帯広市立H高校 7人に聞きました





志望＝下宿して国公立　**理由**＝経済的にも有利だし、親元から離れて自分ひとりで生活したいから
志望＝地元の私立　**理由**＝希望分野で道内っていったら、ほとんど私立しかないから

その他 2人

宮城県立S高校 10人に聞きました





志望＝下宿して国公立　**理由**＝なによりも親元から離れて自由な暮しがしたい。そのためには、学費の安い国公立大へ入る。たとえ家からかよえる場所の大学でもひとり暮しする。

その他 0人

栃木県立M高校 22人に聞きました







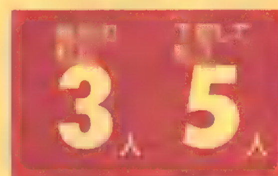
志望＝その他（就職）　**理由**＝公務員になりたいので
志望＝下宿して国公立　**理由**＝志望する学科が、家から通えない大学にしかないから
志望＝地元の国公立　**理由**＝お金が安くすむから

その他 1人

東京都立U高校 21人に聞きました



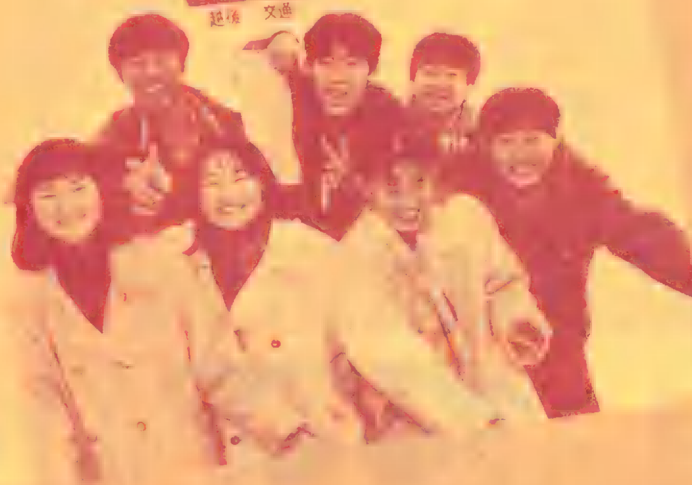




志望＝地元の国公立　**理由**＝自宅から通える国立で行きたい大学があるから。お金がかからないことも理由。

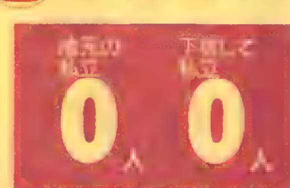
その他 1人





新潟県立小出高校 8 人に聞きました





志望＝下宿して国公立　**理由**＝看護婦になりたいから
志望＝下宿して国公立　**理由**＝将来、アナウンサーになりたいから

その他 2人

三重県私立K高校 8 人に聞きました





志望＝地元の私立　**理由**＝その大学の附属高にいるので、入学しやすい。自宅から通える大学はほかにはない。

その他 2人

大阪府立T高校 8 人に聞きました





志望＝地元の国公立　**理由**＝姉２人も大学に通っているので、私立にいくお金はない。自宅から通うほうがなにかと楽。ひとり暮しが楽しいのは、はじめのうちだけっていうし……。

その他 0人



神奈川県立AN高校 6 人に聞きました





志望＝地元の私立　**理由**＝[illegible]語が得意なのを生かして進学したい。

その他 3人

福岡県私立FOS高校 40 人に聞きました





志望＝下宿して私立　**理由**＝国公立は苦手科目があると無理だから私立。自宅にいると、親があーしろ、こーしろとうるさいので、下宿してひとり暮しをしてみたい。

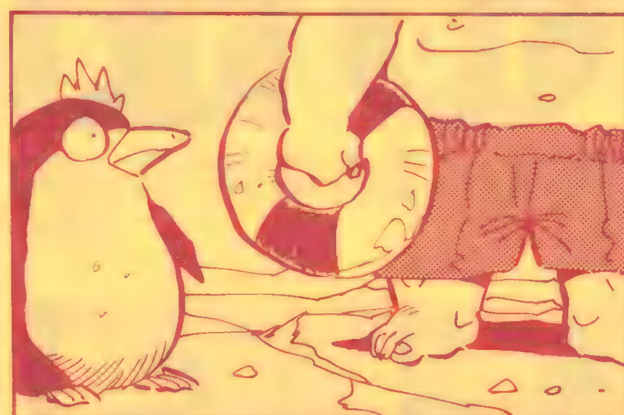
その他 1人

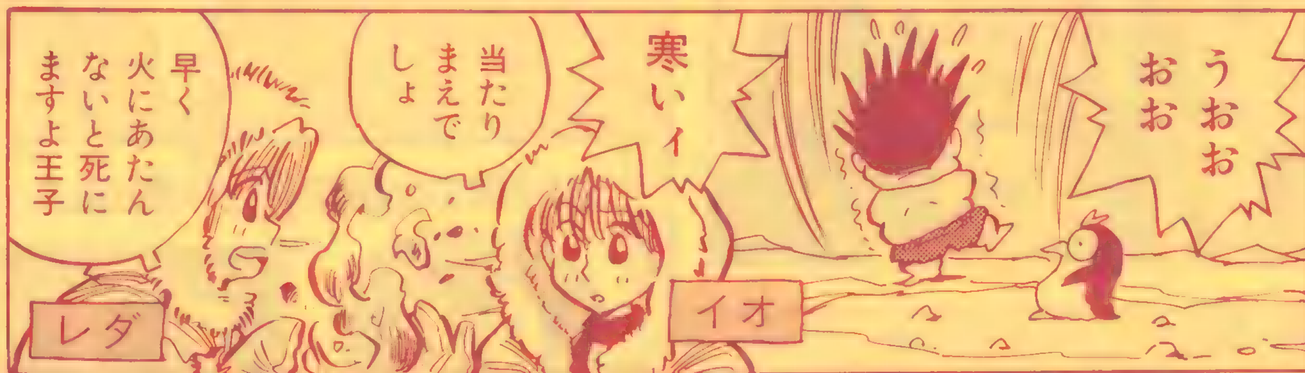



ピピン
王子はどこじゃすぐに呼べっ
はっ陛下

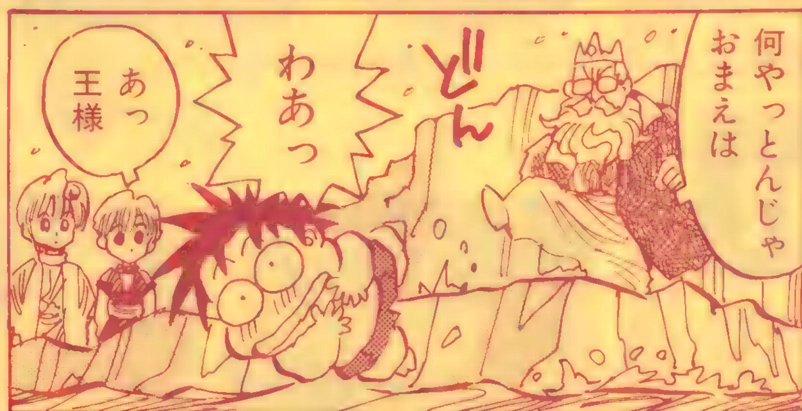

ザザ～ッ

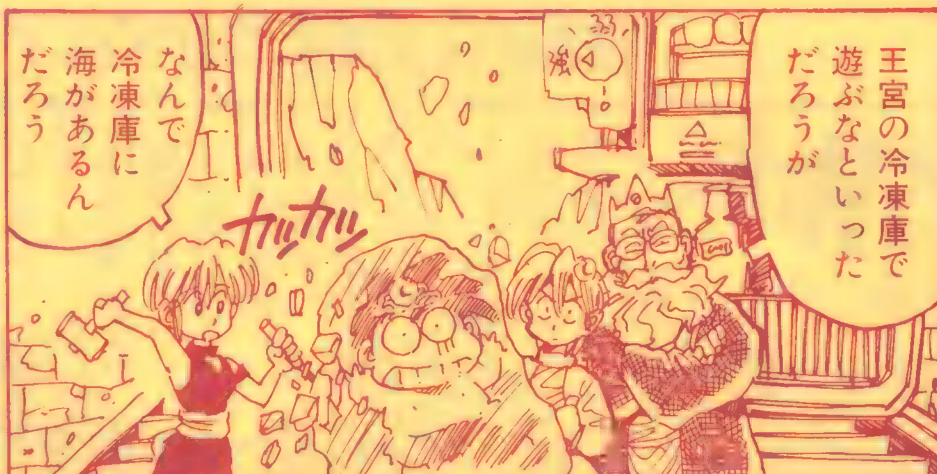

ぴょ～ん

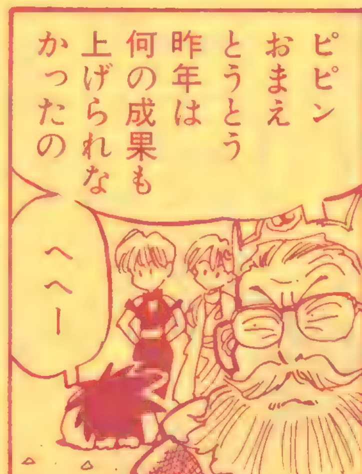


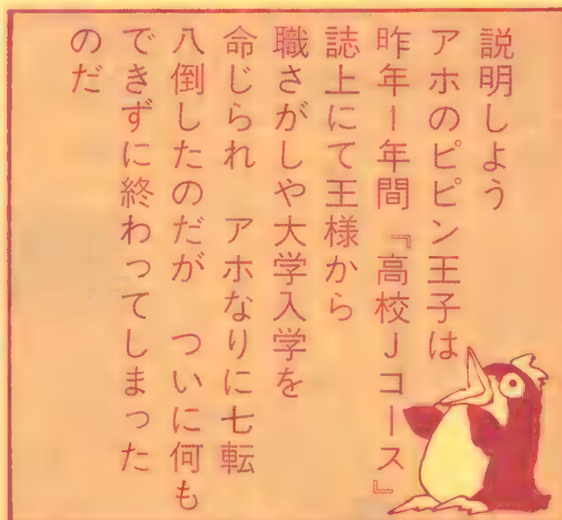

うおおおお
寒いィ
当たりまえでしょ
早く火にあたんないと死にますよ王子
イオ
レダ


火っ～

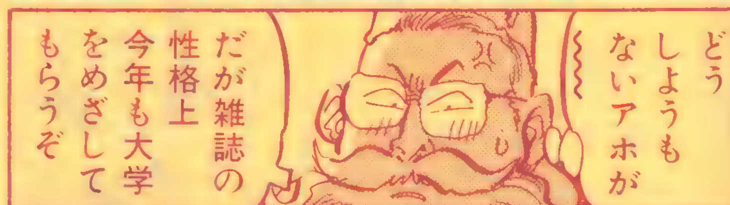

何やっとんじゃおまえは
どん
わあっ
あっ王様

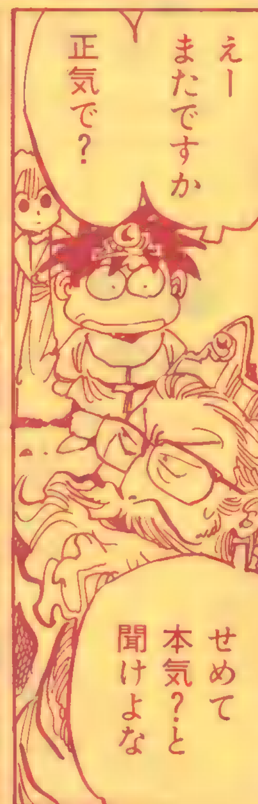

王宮の冷凍庫で遊ぶなといっただろうが
なんで冷凍庫に海があるんだろう
カッカッ

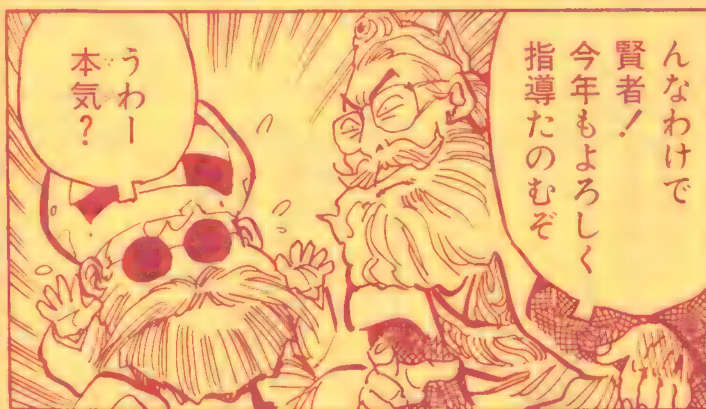

ピピンおまえとうとう昨年は何の成果も上げられなかったの
へへー


説明しよう
アホのピピン王子は昨年1年間『高校Jコース』誌上にて王様から職さがしや大学入学を命じられ アホなりに七転八倒したのだが ついに何もできずに終わってしまったのだ


わしはどーもおまえのアホをなめていたらしい
うへへへへへへへげぶげぶ


どうしようもないアホが
だが雑誌の性格上今年も大学をめざしてもらうぞ


えーまたですか
正気で？
せめて本気？と聞けよな


んなわけで賢者！今年もよろしく指導たのむぞ
うわー本気？


アホになに教えてもザルに水ですよ
あははうまいこというのォ


んじゃ
あとはまかせたぞ
やれやれまたこいつとか
こっちのセリフじゃ
ボコボコ

国公立のほうが安い？



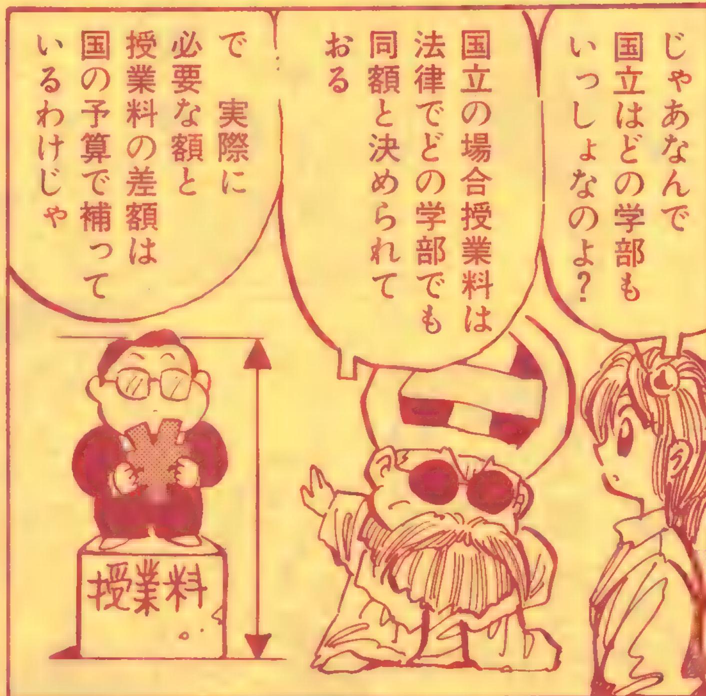


国公立・私立の初年度払込金
（入学金＋年間授業料＋施設費）

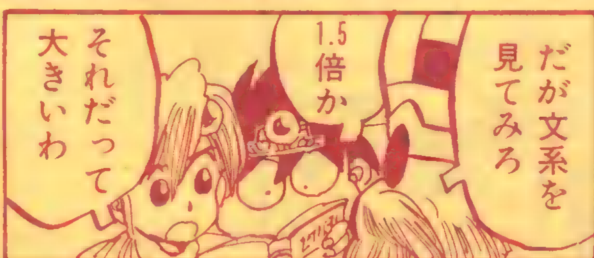
	国立共通	私立大平均
文系	707,600	1,020,318
理系	707,600	1,326,823
医歯系	707,600	9,364,736

（公立は大学によって異なるが、ほぼ国立と同額かすこし安い程度）

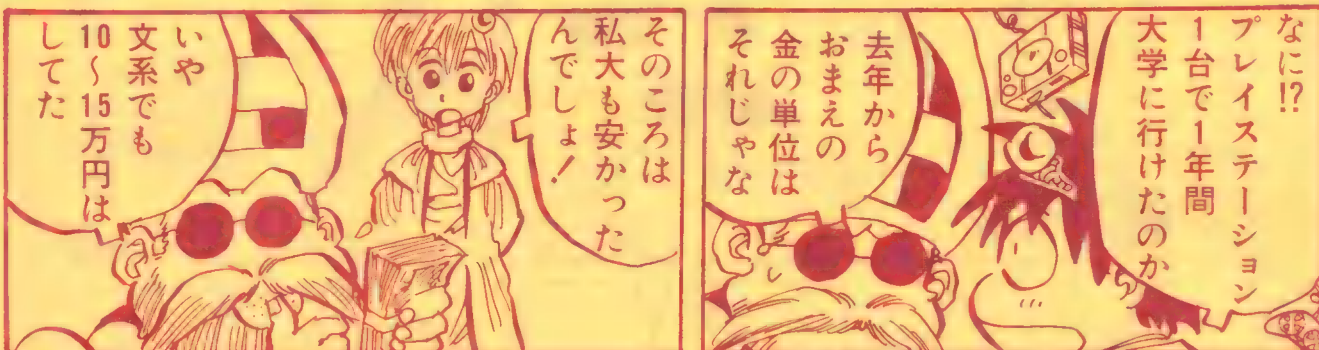


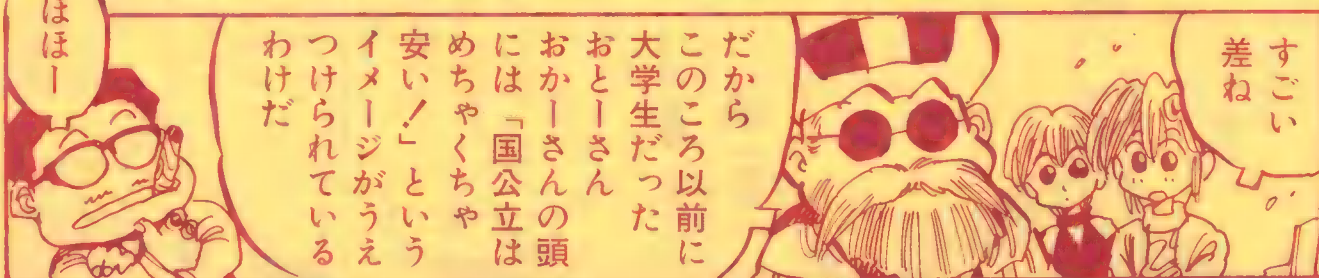






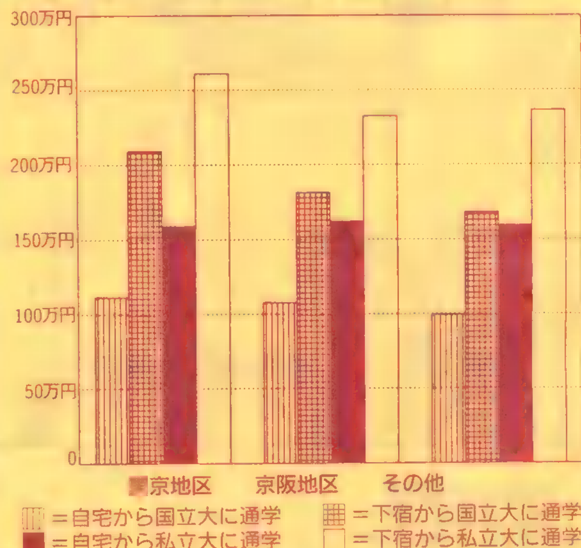

いや昔はもっと国立／私立の差が大きかったのじゃ
'75
たとえば今から21年前'75年入学の国立大生の授業料は年額3.6万円だったのじゃ


なに!? プレイステーション1台で1年間大学に行けたのか
去年からおまえの金の単位はそれじゃな
そのころは私大も安かったんでしょ！
いや文系でも10～15万円はしてた


すごい差ね
だからこのころ以前に大学生だったおとーさんおかーさんの頭には「国公立はめちゃくちゃ安い！」というイメージがうえつけられているわけだ
ほほー


どうだ？下宿から国立大に通うよりも自宅から私立大に通うほうが安いだろう
自宅から国立に通ったほうがもっと安いぞ


あったりまえのことをいうんじゃねェ
アホウ
またアホっていわれた


地域別・大学1年間の学費と生活費
300万円
250万円
200万円
150万円
100万円
50万円
0
京地区
京阪地区
その他
＝自宅から国立大に通学
＝下宿から国立大に通学
＝自宅から私立大に通学
＝下宿から私立大に通学
大学生協東京事業連調査


大切なことは国立だから安易に安いと決めつけないことじゃ
ただし理科系や医歯系の場合は圧倒的に国公立のほうが安いけどな
はーい

国公立のほうが受験科目が多いので大変?



5教科が基本だが4教科以下のアラカルト方式もある

まず、なんでセンター試験って呼ぶかというと、大学入試センターというところがやる試験だから。テレビのニュースで見たことがあると思うけれど、一月中旬のすごく寒い時期、全国いっせいに同じ問題で行われる試験だ。

出題問題は、国語・地歴・公民・数学・理科・外国語の6教科。ただし地歴と公民はあわせて1教科といったほうがいい。これらの教科がさらに分かれていて、31科目が出題される。

国公立大を受けるためには、まずセンター試験を受験しなければならないが、多くの大学では、この5教科・6科目（数学は数学IとIIの2科目がふつう）を受けることになっている。このため入試負担が大きいので、いやがる人がいるわけだ。

しかし国公立大のなかでも、センター試験は4教科以下でもいいっていう大学もある。これをアラカルト方式っていうけれど、アラカルトというのは定食に対して、注文ができる一品料理のこと。大学・学部によって、1〜4教科でもけっこうですと、受けやすくしているわけ。

私大でもセンター試験を利用する大学がふえている

これに対して私立大の入試は、文



系なら国語・社会（数学でもよい）・外国語の3教科型か、国語・外国語の2教科型。理系なら数学・理科・外国語の3教科型か、数学・外国語（理科の場合もある）の2教科型。入試科目が国公立大より少ない。

最近は私立大でもセンター試験を利用する大学がふえている。その方法は大学によって違うけれど、もっとも多いのが、右にあげた入試科目と同じく、文・理系別に2〜3教科を受ける方式だ。

すると国公立大と私立大の入試の違いは、科目数が多いかどうかということ。5教科に平均的に強い人は国公立大向きということになる。なかでもセンター試験で配点が大きいのは、国語・数学・外国語の3教科なので、このうちどれかに大弱点があれば無理ということになる。

これに対して私立大は文理別の2〜3教科なので、文系か理系かどちらか学力のかたよっている人が有利になる。ただし外国語は共通しているので、これは外せない。2〜3教科だと入試が楽なように感じるけれど、それはカン違い。少数科目での競争がきびしくなるので、実際は同じことだ。

もう一つ違いがある。国公立大ではどんなにやさしくても、難易度が一定以上のレベルになっている。それに対して私立大は、難易度がピンからキリまである。だから私立大なら自分の学力に合わせて志望校が選べるが、国公立大は一定以上の成績でないとむずかしい。自分の高校で、どれくらいの順位までが国公立大に合格しているか調べてみるといい。

国公立の受験制度は複雑だ！



個別試験の科目は大学・学部によってテンデンバラバラ

国公立大の入試はややこしい。私立大は1回きりの入試で終わるのに、国公立大ではセンター試験を受けたあと、各大学・学部で実施する個別試験を受け、2つの試験の総合点で合否が決まる。

その個別試験は、前期と後期に分かれている。なぜかというと、私立大は大学によって試験日がそれぞれ違うため、日がダブらなければ何校でも受けられるので、国公立大でもせめて2校くらいのチャンスを与えなければと、試験日を分けたわけ。試験日は前期が2月下旬、後期が3月上旬になっている。

だから国公立大は、前期と後期の2校が併願できる。公立大の一部ではこの試験日とずらしているのもあるので最大3校までOK。ただし前期に合格して入学手続きをした人は、後期は受験できない。どうしてもという人は、前期で合格した権利を捨てて、入学手続きをしなければ後期を受験できる。

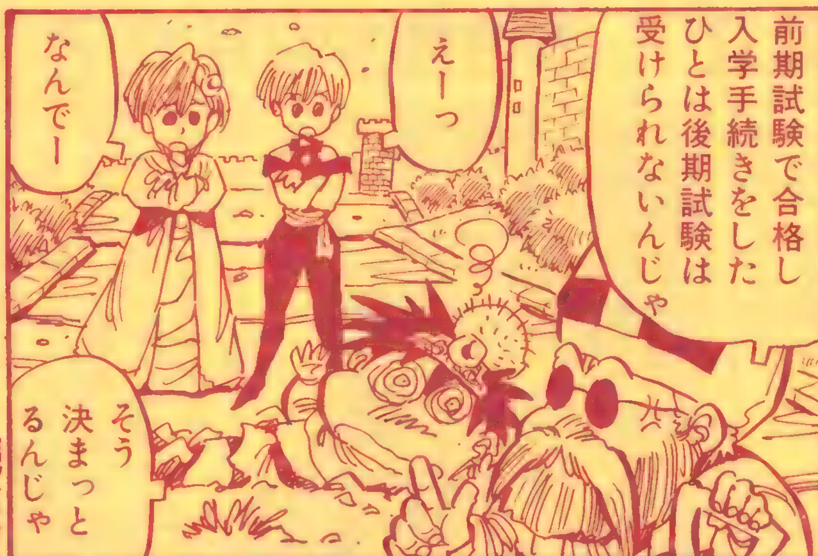
ところで個別試験の入試科目は、私立大のようにすっきりいかず、大学・学部によってテンデンバラバラというほどの違いがあり、おまけに前期と後期でも違っているので、よくよく入念に調べておかないと困る。

前期の入試科目は、だいたい2～3教科で、私立大の文理別の入試科目型に似ている。ただし文系でも、法・経済系の学部では、数学を課し

『国公立』?それとも『私立』?

★高校Jコース5月号↓井川治久の**読むだけ英文法** 2号連続・入試必出ポイント攻略

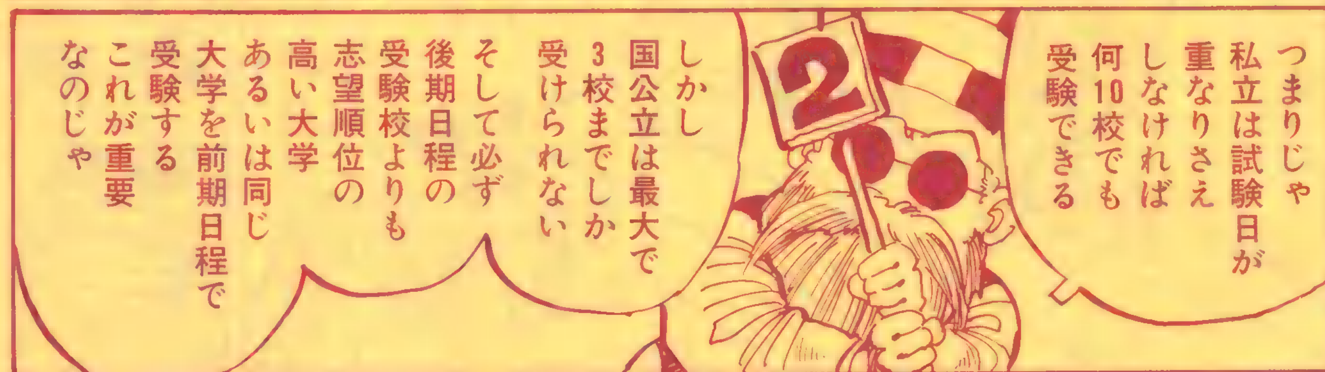












ている例が多い。

後期の入試科目は、ひとロで言えないほどややこしく、学科試験、小論文、総合問題、口頭試問など。なかには入試をやらずに、センター試験の成績で決めるのもある。

後期は前期よりむずかしいから、アテにしてはダメ!

国公立大に出願するのは、センター試験が終わったあと。センター試験は○×式で正答・配点が発表されるので、自己採点ができる。この成績をもとに、合格できそうな大学を選び、個別試験に出題する。

出題のさいは、同じ大学・学部の前期・後期を併願してもかまわないし、違う大学でもかまわない。ただし後期は、入学定員が少ないので、競争率・難易度とも前期より高くなるのがふつうだ。また小論文や総合問題の場合には、どれくらい得点できるか予想がつかない。

このため前期なら合格可能性が読めるけれど、後期はそれがわかりにくいので、前期を第一志望にし、これに必ず合格というつもりで受けないと、後期はあまりあてにならない。

国公立大は2校受験が原則だし、最近は人気があってむずかしくなっていることから、私立大を併願する人も多い。このときは、なるべく入試科目が似たものを選ぶこと。またセンター試験利用の私立大も多いので、ここなら併願しやすい。また小論文や得意ー科目で受けられる私立大をねらうのもいいだろう。

勉強するなら国公立？ 個性豊かな私立？



私立大は個性派ぞろい。ほんの一例をあげてみると…

私立大では、それぞれ個性のある大学がいっぱい。

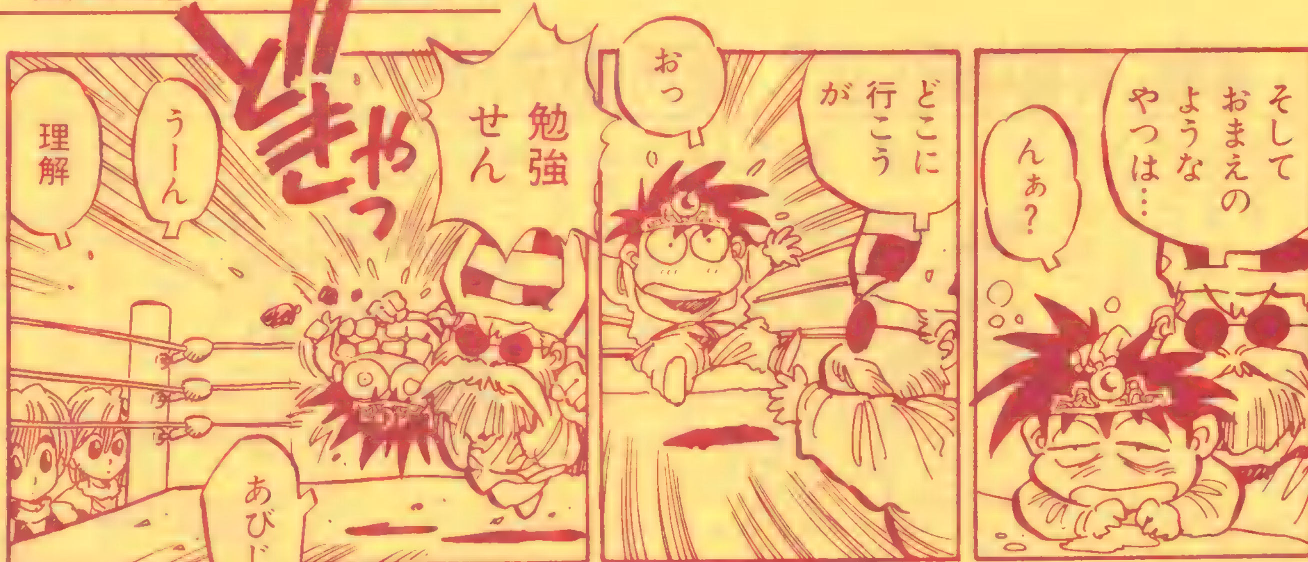
私学の雄といわれる慶大は、福沢諭吉が創立した古い伝統があると同時に、総合政策学部・環境情報学部では、学生たちが自分の研究テーマを持って、インターネットを使いながら、世界中から情報を集めて、自分で勉強している。

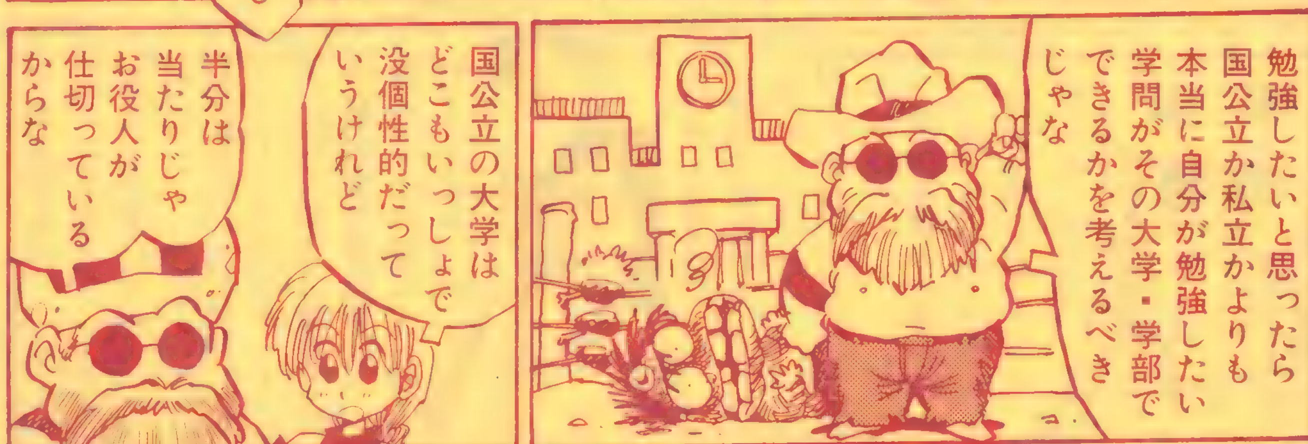
これに対して早大は大隈重信の創立。個性の強い学生たちが集まって、マスコミ界に人材を送っているし、たくさんの作家・タレントを出している。演劇博物館があって、貴重な資料が残されている。

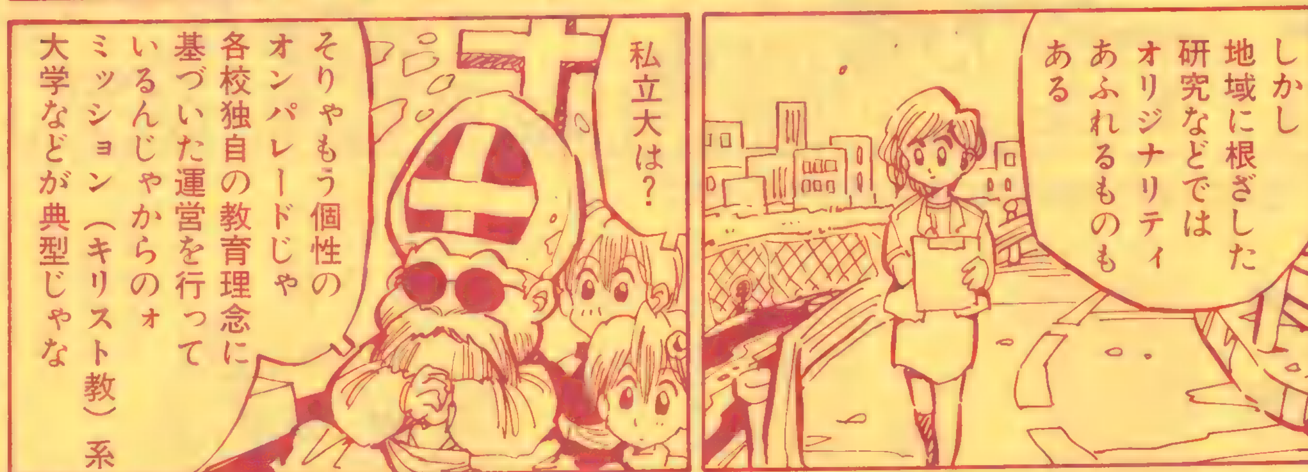
ミッション系大学といえば、つたのからまるチャペルがあって、キリスト教に基づく教育が行われ、外国人教師も多いし、語学に強いのが自慢。国際基督教大学（ICU）では、さらに国際化が進み、外国人教授が外国語で講義するという授業があるし、自分で自由に時間割をつくる自由カリキュラム制になっている。上智大では神父さんの教授もいて、ちょっとした異国情緒のキャンパス。

仏教系では、400年の歴史を持つ駒澤大では、座禅の修業がいまでも行われているし、17世紀創立の佛教大では、仏教が必修になっていて、最近は若者の関心が高いそうだ。

大学教育が自由化されてから、多くの私立大では、ユニークな教育方法をとり入れている。たとえば龍谷







大では、半年ごと単位をとるセメスター制、やさしい段階から学んでいくグレード制、専門分野を選ぶコース制を組み合わせて、自分に合った勉強ができる。また立正大では、セメスター制・コース制のうえに、昼夜開講制までとり入れているので、昼でも夜でも自分のつごうのいい時間に授業が受けられる。

情報化はどの大学でもさかんだが、東京理科大では、学外の科学情報や外国の大学などともネットワークができており、自宅のパソコンを使って大学の情報と結んで勉強できるようになっている。また関西大総合情報学部では、1人1台のワークステーションで、それぞれが課題に取り組む授業がくりひろげられている。

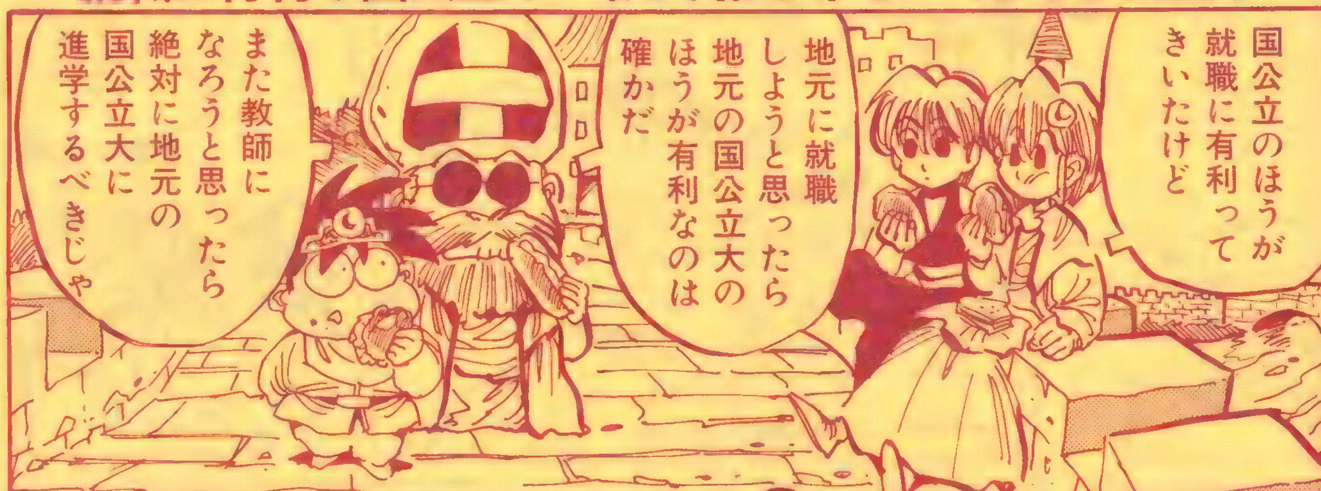
国公立にだってユニークな大学がないわけじゃない

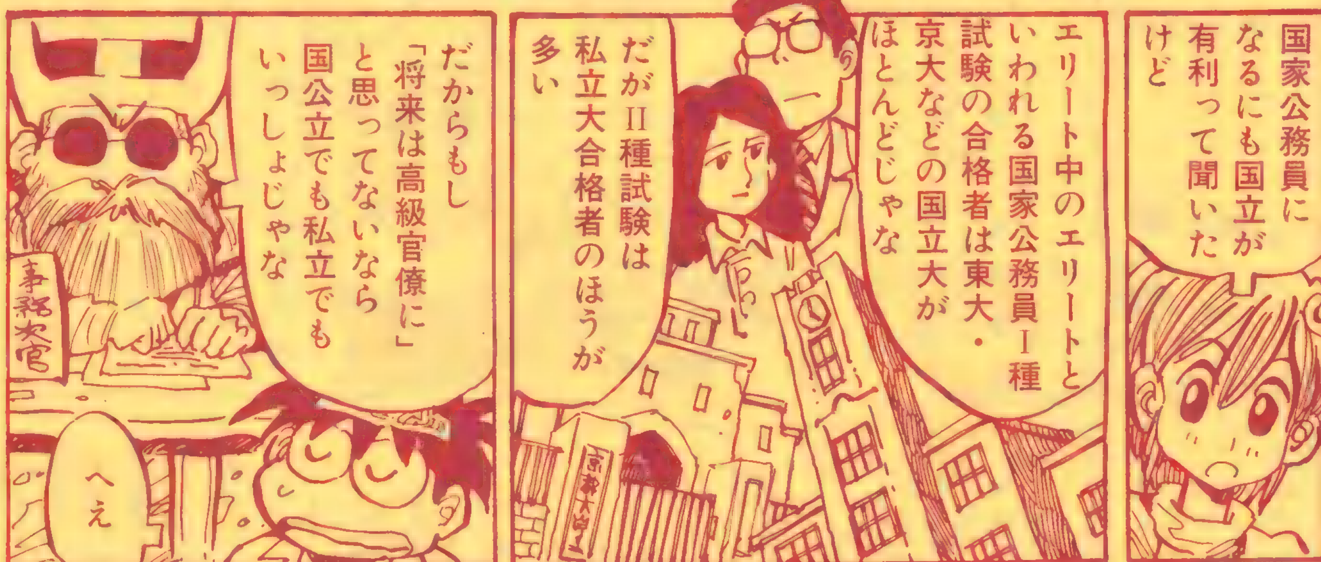
国公立大でユニークな校風といえば、クラーク博士ゆかりの北大。演習林などをふくめて日本一の広いキャンパスを持ち、バンカラで有名な寮がある。低温に関する現象を研究する低温科学研究所は有名だ。

ノーベル賞学者を四人も出した京大では、リベラルな学風が残され人文科学研究所、霊長類研究所などがある。変わった研究所では、鳥取大で砂漠を研究している乾燥地研究センター、世界的に知られている東北大の金属材料研究所など。

また教員1人に学生数人の超少人数でゼミの東京都立大、学群・学系の新方式をとる筑波大もユニークだ。

就職に有利な国公立？　彼氏（彼女）をつくるなら私立？



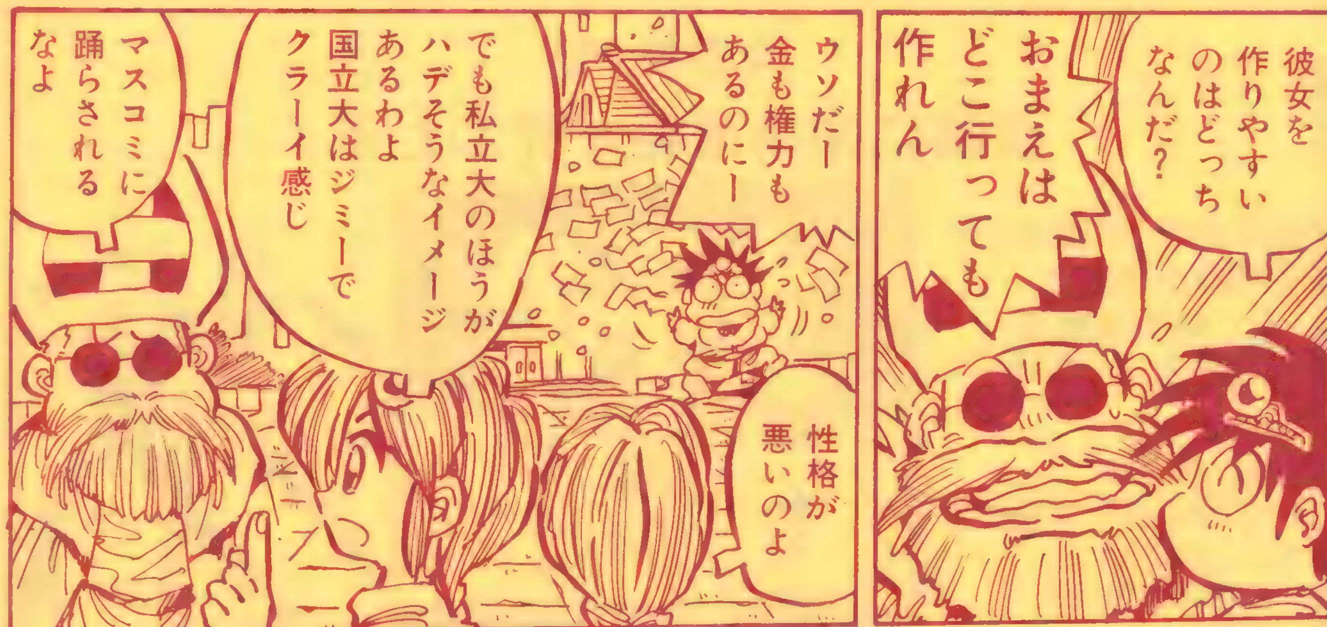


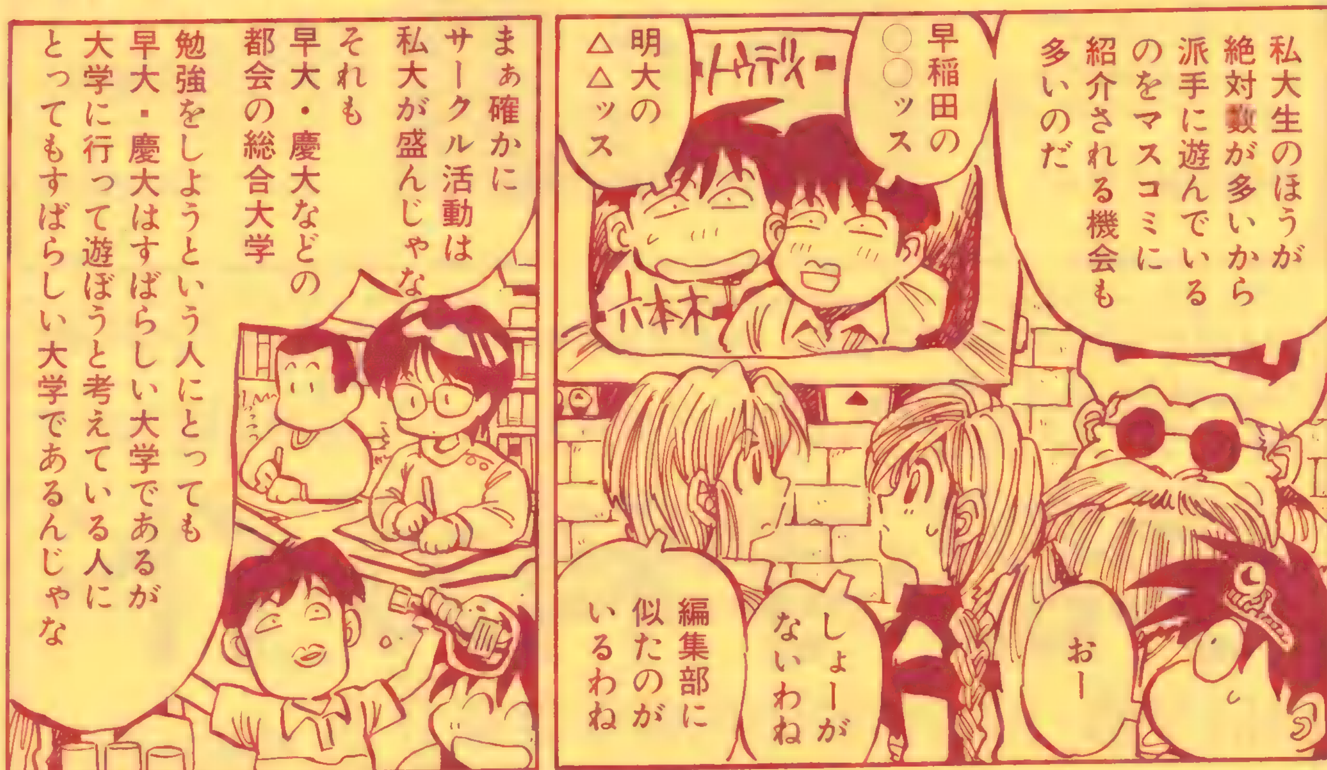
企業の人事部長が選ぶ「役に立つ大学」総合ランキング

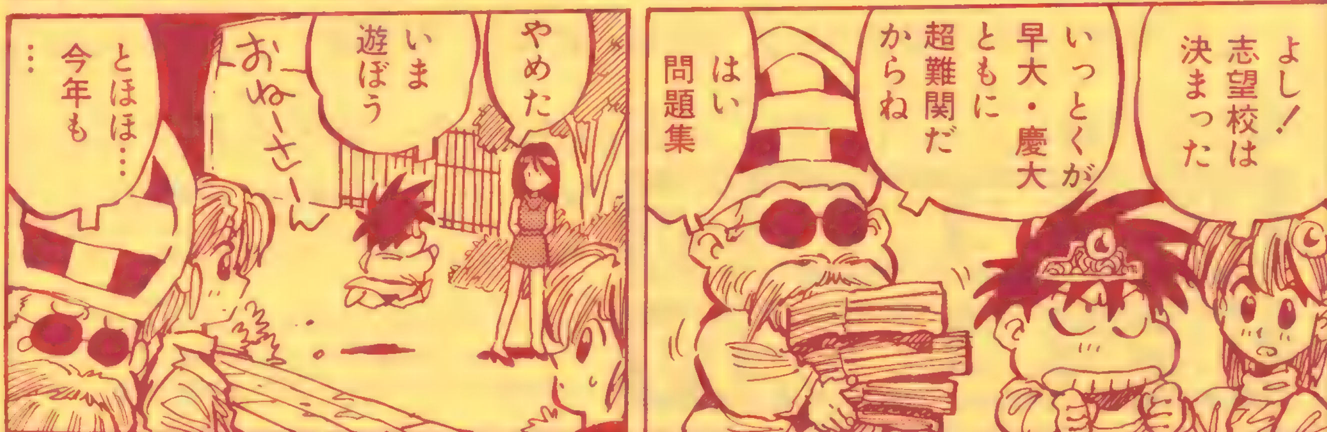


白ヌキ文字が私立　　※数値は偏差値　週刊ダイヤモンド調べ




彼女を作りやすいのはどっちなんだ？
おまえはどこ行っても作れん
ウソだー金も権力もあるのにー
性格が悪いのよ
でも私立大のほうがハデそうなイメージあるわよ国立大はジミーでクラーイ感じ
マスコミに踊らされるなよ


私大生のほうが絶対数が多いから派手に遊んでいるのをマスコミに紹介される機会も多いのだ
早稲田の○○ッス
明大の△△ッス
六本木
おー
しょーがないわね
編集部に似たのがいるわね
まぁ確かにサークル活動は私大が盛んじゃないそれも早大・慶大などの都会の総合大学
勉強をしようという人にとっても早大・慶大はすばらしい大学であるが大学に行って遊ぼうと考えている人にとってもすばらしい大学であるんじゃないな


よし！志望校は決まった
いっとくが早大・慶大ともに超難関だからね
はい問題集
やめた
いま遊ぼう
おねーさーん
とほほ…今年も…

高校留学特集 '96

外国でキミの新しい〝夢〟を発見!!

英語が話せるようになったら、自分の人生はきっと変わる!?





写真協力
FES日米留学協会



近年、「英語をしゃべれるようになりたい!」「日本じゃなく、外国の高校を卒業して世界にはばたきたい」など、いろいろな目的をもって海外に飛び出す高校生が増え続けています。高校生をはじめ、若い人たちの国際化は、もうとっくに始まっているのです。

特に目立って増えているのが、1学年間、海外に滞在する〝交換留学〟と、海外の高校を卒業することが目的の〝正規留学〟です。では、留学生が圧倒的に多いアメリカを例に、高校留学のアウトラインを紹介しましょう。

1 長期留学の主流は交換留学と正規留学

交換留学は国際交流が目的

授業料・滞在費免除の交換留学

交換留学は、一般的に「1学年間、現地の家庭にホームステイして、ステイ先の学区の公立高校に通学する」というもの。アメリカはもちろん、交換留学は各国の政府や教育省などによって運営されるプログラムなので、授業料やホームステイ（滞在費）が免除されます。ですから、比較的安い費用（100万円前後）で留学することができます。

交換留学の大きな目的は、現地の高校生といっしょに勉強しながら、外国の文化を吸収し、日本の文化を紹介すること。つまり、留学生は、いわば"小さな民間大使"といえます。

ただし、留学期間は1学年間、留学先の地域・学校を自分で選べないなどの制約があります。しかし、交換留学には、費用が安いほかにも魅力がいっぱい。

まず、留学中はアメリカの一般家庭で過ごすわけですから、文化や生活習慣のちがいを肌で感じることができます。外国と日本を比較し、日本という国を外から見つめ直せる絶好のチャンスとなるでしょう。

また、朝起きてから夜寝るまですべて英語という環境ですから、速く英語が上達します。まさに、"生きた英語"を身につけることができるというわけです。

留学を推進する"留学運営団体"

交換留学プログラムの運営および必要手続きは、ふつう、留学運営団体といわれる民間団体や、海外にある受け入れ団体の日本窓口が行っています。留学運営団体選びは、「留学の成否は運営団体によって左右される!」といってもいいほど大事なステップなので、情報をたくさん集め、慎重に、信頼できる団体を選んでほしい。

それでは、留学運営団体を選ぶときのチェックポイントをいくつかあげてみましょう。

①非営利団体か、営利団体かどうか。また、教育事業を主目的にしている団体かどうか。

アメリカの場合、USIA（広報文化交流庁）が選定している団体は、すべて非営利団体。



②アメリカで交換留学プログラムを運営する団体は、USIAから認定されているところかどうか。

USIA認定の団体の留学生には交換訪問者査証「J―1」ビザが交付される。（アメリカ以外では、留学ビザ、学生ビザ、就学ビザなどと呼ばれる。）

③日本側の募集窓口となっている団体は、USIAの認定したアメリカ側の非営利団体と同一組織か。あるいは、同一組織ではないが、USIA認定の団体と正式に契約を交わしているか。

本誌に掲載の留学運営団体は、USIA認定の団体と正式に契約を交わし、特に教育事業を主目的にしているので、信頼できる。

④留学生の募集要項の記載内容は適切か、次の点をチェック。

(a)参加費用は適当な額か。

(b)留学前に、きちんとオリエンテーション(事前研修)を行っているか。

(c)アメリカ側の受け入れ態勢、留学期間中のカウンセリング、ケアシステムは万全か。

(d)選考試験はあるか。その内容は、しっかりしているか（面接だけとか、形式だけのテストを行う団体は、注意が必要）。

⑤現地でトラブルやアクシデントが起きた場合、きちんと対応をしてくれるか。

また、保険加入を義務づけているかどうかも、重要なポイント。アメリカの場合、保険加入が厳しく義務づけられている。

⑥ホストファミリー（ホームステイ先の家族）は、早めに決定されているか。

また、トラブルなどの不都合があった場合、途中でホストファミリーをチェンジできるかどうかも確認すること。

以上の点を、留学運営団体を選ぶ際に、必ずチェックしてください。本誌102ページ以降に掲載されている各団体は、まず安心といえます。

信頼できる留学運営団体を見つけるには、地域の教育委員会やアメリカンセンター、日米教育委員会などで団体の社会的信用度を、あらかじめ調べてみるのもよいでしょう。

正規留学の主目的は卒業

特色がいっぱい海外の私立高校

異文化交流が目的の交換留学に対し、現地の高校で勉強し、卒業をめざす留学（私立高校が多い）を正規留学といいます。留学期間は、だいたい1～4年です。留学する学校、滞在方法（寮かホームステイか）などは、自分で選ぶことができます。

海外の私立高校は、宗教・宗派、思想などに基づいて運営されているところやアーミー（陸軍）系の学校、進学校（プレップスクール）など、個性的な学校がたくさあります。正規留学を考えるときは、自分の目的や希望に合わせて学校を選ぶようにしましょう。

卒業後の進路が大きく広がる！

正規留学は、現地の高校卒業が目的。ですから、留学は、アメリカの文化を吸収するだけでなく、卒業に必要とされる単位を取得しなければなりません。つまり、アメリカ人の高校生とまったく同じ条件で、必修科目を勉強しなければならないわけです。

したがって、宿題も試験も、アメリカ人と同じ内容・量をこなすことになります。生まれて初めて外国で暮らす日本人留学生にとっては、かなりハードな学校生活になるといえるでしょう。でも、そのぶん質の高い英語力をベースにした会話力、学力を身につけることができます。

ですから、卒業すると、アメリカの大学に進学、外国系の企業に就職など、将来の進路や可能性は大きく広がります。

ただし、最近アメリカは、正規留学希望者に対する審査が厳しく、成績が悪かったり（5段階評定で1や2がある）、留学目的があいまいだったりすると、ビザ（正規留学の場合は、F―1＝学生ビザ）がおりないことがあります。日本の高校に在学中の生徒が、留学運営団体に正規留学の申し込みをするときは、ビザがおりてから日本の高校を中退するようにしてください。

新しいタイプの高校生活体験留学

高校生の長期留学（3か月以上）には、交換留学と正規留学のほかに、「高校生活体験留学」と呼ばれるプログラムがあります。体験留学は、交換留学と正規留学の中間的性質をもっており、最近、新しいタイプの留学として高校生の間で注目を集めています。

短期プログラム（ホームステイ）

気軽に参加できるのが魅力

「海外で生活してみたいけど，１年も留学するのはちょっと…」という人には，夏休みや春休みを利用した短期プログラムがおススメです。

短期プログラムは，別名〝ホームステイ〟とも呼ばれています。その名のとおり，現地の家庭にホームステイしながら英語研修を受けるものです。期間は，だいたい２～４週間が一般的。最近は，本格的な長期留学をする前に，海外生活に慣れるためのウォーミングアップとして，短期プログラムを利用する人も増えています。それでは，高校生に最も人気のあるプログラムをふたつ紹介しましょう。

◎ホームステイプログラム

アメリカやオーストラリアなどで，２～４週間，地元のホストファミリーと生活して，異文化交流を体験するというもの。英語の授業だけでなく，市内観光，パーティー，スポーツなどの課外活動も用意されており，盛りだくさんな内容が特徴です。20人ほどのグループを，現地のコーディネーター（世話人）がフォローしてくれるプログラムです。

◎英語研修

アメリカ，イギリスの場合は通常16歳（高２）以上が対象。ホームステイあるいは寮で生活しながら，３か月未満，本格的に英語を学習します。

アメリカの英語学校の多くは，大学のキャンパス内で授業を行っています。ですから，大学のカフェテリアや図書館などの施設が使えるし，アカデミックな雰囲気を味わうことができます。授業の内容は，かなりハード。強い自立心を持ち，自己管理のできる人向きといえます。

一方，英語教育に定評のあるイギリスは，中高生向けのサマースクールが充実しています。寮生活でもホームステイでもＯＫ。各学校とも管理体制が万全なので，ひとりでも安心して参加できます。

短期プログラムを利用するときは，留学運営団体から資料を取り寄せ，出発の２～３か月前までに申し込むこと。たとえば，ことしの夏休みを希望する人は，事前準備やオリエンテーションなどがあるので，５月のゴールデンウィークごろまでに申し込むようにしましょう。



体験留学は、交換留学の目的（英語力の習得、相互の文化交流）に似ていますが、決定的に異なるのが、高校生の交換が義務づけられていないところ。また、ほとんどが滞在費（ホームステイ）、授業料が必要になります。

体験留学の運営は、各国または州の教育機関や学校と留学プログラムを提携している日本の留学運営団体が、現地の機関や学校と協力して行っています。

留学期間も、3か月や6か月、1年間以上など、運営団体によってまちまち。プログラムの内容も、各運営団体によって異なります。

体験留学の魅力は、交換留学とちがって留学先の国やプログラム、期間などを自由に選べる点です。選考基準も交換留学よりも比較的ゆるやかで、ちょっと学力に不安がある人には有利といえます。

しかし、現地の学校で取得した単位は、日本に帰国して復学する際、ほとんどが認められません。したがって、体験留学プログラムを利用する生徒は、日本の高校を休学して参加しています。

体験留学生のなかには、途中で留学に自信がつき、日本の高校を中退し、正規の生徒として登録して卒業をめざす人もいます。

2 留学成功のカギは万全な準備

留学実現には何が必要か

留学を支える強い目的と意志

留学を成功させるのは、生やさしいことではありません。まず欠かせないのが、次の点です。

★しっかりした目的を持つ

「自分は、なぜ留学したいのか」「留学で、何を身につけたいのか」この点を、まず明確にしてください。しっかりした目的は、留学中苦しくなったり、挫折しそうになったりしたとき、気持ちの支えになります。

★柔軟な考え方を身につける

留学中には、文化や生活習慣、人とのつき合い方のちがいなどに戸惑ったり、さまざまな事態に直面します。人と時と場合に応じて、臨機応変に対応できる柔軟性を持ちましょう。その融通性が、苦難を乗り越える力になります。

★積極性を持つ

キミの学校に、海外から留学生が来たらどうしますか？ 興味がわいてきて、やがて留学生に自分から近づいていって、話しかけるでしょう。

ところが、留学先では「求めなければ、だれも助けてくれない」のが常識。日本とちがって、外国では、留学生は珍しくないし、特別な生徒でもありません。自分から話しかけなければ、何も起こらないし、発展もしないのです。

自分の気持ちは態度だけでなく、常にことばできちんと相手に伝えること。留学生には、その積極性が欠かせません。

★人と協調する

積極性が大事だから、いつも自己主張すればよいかというと、そうではありません。留学先の文化や生活習慣などは、その土地に必要でふさわしいからあるものです。たとえば、ホームステイをしたら、自分の考えや習慣に合わなくても、ホストファミリーの生活法、考え方を尊重し、認め、受け入れる姿勢を持つこと。家族の一員として、時には妥協し、協調していくようにしましょう。

英語力、学力 経済力は不可欠

そのほか、留学するために現実的に欠かせないものがあります。英語力と学力、そして経済力です。

英語力 留学するとなると、まず現地で生活していけるだけの英語力が必要です。最低でも、英検で3級程度を目安にしましょう。

学力 5段階評定で、平均3・0以上が必要。特に、英語、国語、社会の成績は重要で、たとえレベルの高い学校に通っている生徒でも、これらの教科に2や1があると、留学は難しいといえます。

特に、アメリカへ正規留学をする場合は、成績表に2や1があると、留学はほとんどムリといわざるをえません。

経済力 1学年間の交換留学は、100万円前後。授業料や滞在費が免除にならない正規留学は、留学する学校によって大きく異なり、学費・生活費などを合わせ、年間200万円～500万円程度かかります。

また、体験留学は、プログラムの内容によりますが、100万円



前後～２００万円程度必要です。

ただし、学力や費用の数値は、あくまでも目安。選考の基準や条件、競争率などは、留学運営団体や留学する学校によってちがうので、カウンセリングのときに確認してください。

選考テストの対策を立てる

交換留学の希望者は、留学運営団体が行う選考テストにパスしなければなりません。選考テストの種類や内容は、運営団体によってちがいますが、1次試験が書類審査とペーパーテスト、2次試験が個別面接、というパターンが一般的です。

ペーパーテストは、おもに英語と一般常識。さらに、運営団体によっては、留学が向いているかどうかを判断するために、適性テストを実施するところもあります。

英語テストの試験時間は、だいたい60分。おもにヒアリング、文法、単語、長文読解、英文和訳、熟語、英作文などが出題されます。なかでも重視されるのがヒアリングで、テストで約4割の比重を占めます。

ヒアリング対策としては、日ごろからできるだけ英語に耳を慣らしておくこと。TVの2か国語放送や、ラジオの英会話講座を最大限に活用しましょう。

◆毎年留学生を送り出していて思うこと

自分の将来に生きがいを与えてくれる留学体験



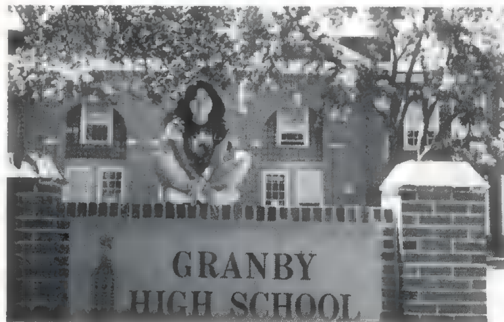
渋谷教育学園幕張高等学校
国際交流部
吉本真美先生

留学は、すべての人にとってバラ色の夢というわけではありません。プール付きの庭にデラックスな外車といったイメージは、今ではもはや時代遅れといえます。わたしたちは、お茶の間でくつろぎながら、海外の、銃による事件や貧困の問題など、さまざまな暗いニュースに毎日のように接しています。

それでも、あえて留学をめざす若者はあとを絶ちません。留学の動機はさまざまですが、根底には、異文化という未知の国への冒険心や、日本の変化に乏しい"ぬるま湯的な社会"から飛び出してみたいという気持ちがあるようです。

留学後の変身ぶりが、人一倍きわだっていたHくんもそのひとりです。彼の留学の動機は、中学生のときのニュージーランド・ホームステイ体験にありました。現地で、オープンな人間関係に強いインパクトを受けた彼は、高校生になったらアメリカへ留学をしようと決心。

ところが、その目標に達するまでの彼には、部活を中退した挫折感やら、親に反抗し、学校をサボったりしていた自堕落な生活がありました。しかし、留学という目標ができた彼は心機一転。長くは続かないだろうと見くびる親の目を尻目に、英語の勉強とアルバイトに精を出す毎日。そして彼は、ついに夢を実現させたのです。



でも、現実はなま易しいものではありませんでした。短期のホームステイとは、わけがちがいます。特に、英語ということばのカベは想像以上。授業はもちろん、出される宿題の内容もわからず、何人もの友人にたずねる日々が続きます。そのうち、友人にはうるさがられたり、逃げられたり。しかたなく、彼は授業が終わるたびに先生に食い下がって、わかるまで質問を繰り返しました。

勉強だけでなく、毎日の生活パターンもラクではありませんでした。朝は、必ず5時に起き、学校でサッカー部の練習を終えてくたくたになって、帰宅後は夕食の皿洗いやら、家の手伝いを終え、夜中まで宿題にとりかかる毎日でした。このハードなサイクルに慣れるため、泣いている暇さえありません。彼は、そのときの心境を振り返ってこういいます。

「ぼくは、すごく輝いていて幸せだったんだと思う。ぼくが求めていたのは、これだったんだ。以前、目の前にあったモヤモヤがなくなった。昔の自堕落な自分は、ここ、アメリカにはなかった」

彼の辛抱強い努力は、やがてアメリカでの生活を楽しめるものに変えていきました――。

結びとして、多くの苦労を乗り越えた彼のことばを紹介しましょう。

「帰国した今、自分というものを振り返ってみる。留学資金の50万円をためるのは、たいへんだった。勉強も辛かった。アメリカの生活も厳しかった。でも今は、そんな自分を誇りに思い、自分の家族もすごく大事に思っている。自分の将来に向かって、なんでもやってのけられそうな自信でいっぱいだ。

今のぼくの夢は、もっと自分を磨いてからアメリカへ戻ること。そのために、どんなことでもやり遂げようと思う」



FENをBGMがわりに流すのも効果的です。また、長文読解や英作文の問題は、中学校で学習した内容を、もう一度おさらいするつもりで勉強してください。

一般常識問題は、国語、社会、科学の分野から出題されるケースがほとんど。もちろん、時事問題などもよく出題されるので、新聞やTVで、ニュースをまめにチェックしておくこと。"現代用語"なども、ひととおり頭に入れておくといいでしょう。

保護者の理解は絶対に必要！

筆記試験の結果が出るころ、面接が行われます。形式や内容は、留学運営団体によってまちまち。しかし、「なぜ留学したいのか」動機と目的は、必ずといっていいほど聞かれるので、前もって自分の考えを整理し、きちんとことばにできるようにしておきましょう。

運営団体のなかには、保護者を含めた三者面談を行うところもあります。事前に、保護者と十分に話し合い、面接の際に親の留学に対する理解とサポート態勢を運営団体に示すことがたいせつです。

ペーパーテストにしろ、面接にしろ、選考テストの基準は、かなり高いといえます。ウラを返せば、留学にはそれだけの価値があるということです。

書類は、すべて英語で作成する

交換留学の場合、選考テストに合格すると、いよいよ留学の手続きが開始されます。留学に必要な書類は、団体によって多少異なりますが、ふつう、次のような書類が必要になります。

①家族のデータと写真
本人、そして家族に関するデータと、本人のパスポート用写真。

②本人のプロフィール
本人の趣味や特技、性格などを書く。

③将来の目標
高校卒業後の夢や希望を書く。

④ホストファミリー宛の手紙
本人からホストファミリーへ自己紹介の手紙を出す。

⑤作文（エッセイ）
与えられたテーマにそって、作文を書く。

⑥保護者が作成する手紙
本人の性格、生活パターンなどを書いてホストファミリーに出す。

⑦在学校の英語教師の推薦状
英語の読解力、文法力、理解度などについて書いてもらう。

⑧成績証明書
在学校の担任に作成してもらう。

これらの書類は、すべて英語で作成することが義務づけられています。くわしくは、各団体の募集要項で確認しましょう。

正規留学は学校が合否審査

手続きは団体に頼んだほうが無難

正規留学生の受け入れは、現地の各学校が窓口になっており、資料・入学願書を直接請求し、学校の審査にパスすれば、留学することができます。しかし、学校との連絡や英語で作成する書類など、めんどうな作業が多いので、留学希望者のほとんどは、留学手続きを運営団体に依頼しています。

正規留学（アメリカの私立高校に入学を希望する場合）には、次のような書類が必要です。

①入学願書
学校の指定用紙に、本人の略歴や家族の紹介などを記入。

②作文（エッセイ）
その学校を選んだ理由、何を学びたいか、入学に対する熱意、自分の長所などをアピールする。

③保護者作成の手紙
英語で、本人の性格や留学意欲、親の教育方針などを書き、現地の学校に出す。

④成績証明書
中1から現在までの成績証明書を、すべて提出する。

⑤推薦状
今までに通っていた学校の英語の先生、数学の先生、校長先生などに書いてもらう。

⑥健康診断書
対応に慣れている大きな病院で健康診断を受け、学校の指定用紙に英語で記入してもらう。

手続きは、早め早めを心がけて

そのほか、**財政証明書**、**英語力の証明書（TOEFLスコアなど）**、**免疫証明書**などを求める学校もあります。

ただし、アメリカの学校から入学許可書（I―20）が届いたからといって、必ずしも留学できるとはかぎりません。なぜなら、アメリカの学校に正規留学する場合には、学生ビザが必要だからです。

なかには、米国大使館（領事館）の面接で、学生ビザがおりない生徒もいます。もし、大使館から面接の要請があったら、留学に対するしっかりとした目的・将来の展望などを、英語できちんと話し、学習意欲や熱意を示すことです。

留学の手続きは、渡航の1年前から、を目安にしてください。早い学校だと前の年の11月ごろに出願をしめ切ってしまうので（アメリカの学校の新学期開始は9月）、留学手続きは、早め早めを心がけましょう。

3 高校留学体験を将来に生かす！

留学前に帰国後を考える

英語力を生かす進路を選ぼう！

交換留学と正規留学（高校生活体験留学）では、留学後の進路に大きなちがいが出ます。まず、1学年間の交換留学で帰国した場合を考えてみましょう。

交換留学の場合、留学先の学校で取得した単位は、文部省の原則として、日本の高校でも認められます。つまり、留年しなくてもよいわけです。ただし、帰国後、進級できるかどうかは、やはり文部省の通達で、各学校長の判断にまかされているので、自分の高校はどうなっているか、事前に確認しておくことです。

交換留学生は、必ず1学年間で帰国しなければなりません。帰国後は、日本の大学に進学する人がほとんどですが、元の高校に復学して受験します。

受験勉強にブランクができますが、英語の実力は、かなりレベルアップ。したがって、ほかの科目より英語の配点が高い私大文系は有利といえます。

日本の高校を休学して留学する体験留学も、海外の高校を卒業しない場合は、帰国後、日本の元の高校に復学して卒業します。その後、日本の大学をめざす人と、海外の大学にチャレンジする人とにわかれるようです。

特別選抜制度に有利な正規留学

次に、2年間以上留学して、海外の高校を卒業したケースを紹介しましょう。

日本の大学には、海外の高校を卒業した生徒を高く評価しているところがあります。なかには、日本の高校生と同じ条件で受験できる大学も見られます。

また、帰国子女特別選抜制度を設けている大学も多く、英語に強い正規留学生には有利といえます。選考は、得意の、英語による面接と小論文が中心で、受験勉強の負担は軽いといえます。もちろん、高校卒業後も帰国せず、現地の大学に進学するという正規留学生も少なくありません。

新しい可能性を広げるチャンス

留学は、決してラクなものではありません。「留学は、お金を払って苦労を買いに行くようなもの」といわれるほどです。

でも、だからこそ価値があるといえます。親しい家族や友人と離れ、ひとりで、ことばもわからない異国で生活する留学。想像もしなかった苦しみに、何度も涙することがあるでしょう。勉強についていけない自分に、腹を立てることもあるでしょう。

世界には、実に多くの人々がさまざまな考えをもって生きています。そのなかで苦しみに勝ち、幾多のカベを乗り越えたとき、留学生は、新しい自分の可能性を見つけます。日本にいたのではできない、いろいろな体験を通じて、多くのことを学び発見し、大きく成長します。

それができるのが、感受性豊かな今、高校生のときなのです。高校留学で、もしも英語がしゃべれるようになったら、キミの人生はきっと変わる！

留学・研修ホームステイの専門機関

iSS国際交流センター

〒169 東京都新宿区高田馬場1-32-14 UKビル6F　Tel.03-5272-2330



豊富なプログラムで，キミの希望どおりの留学を実現！

短期から長期まで目的に合わせて選べる

ISS国際交流センターの海外留学制度の大きな特徴は，プログラムの種類がたくさんある点です。ですから，短期のものから長期のプログラムまで，キミの目的に合わせて選ぶことができます。また，ISSの長期留学制度は，日本の高校生をアメリカの公立，私立高校，あるいはイギリス，オーストラリアの私立高校へ交換または正規留学生として入学させる正式な留学制度です。

それに，アメリカの公立，私立高校へ正規留学して卒業した場合，PIIプログラムでアイダホ州のルイス・クラーク州立大学に無条件で入学を許可される特典があります。同大学には，5年間の在学で卒業できるプログラムも用意されています。

このほか，アメリカ，カナダ，イギリス，オーストラリア向けの夏休み，春休みを利用してできる短期プログラム〝1か月ホームステイ〟も好評です。では，プログラムのおもなメニューと特長を紹介しましょう。

異文化体験に最適 長期留学

アメリカ・レギュラーコース（1年間）

●公立校　6，7，8月入学

【費用】628,000円

交換留学生として，1年間ホームステイしながら，アメリカの公立校で学び，国際交流の輪を広げます。

●私立校　8月入学

【費用】1,800,000円

イギリス・レギュラーコース（1年間）

●私立校のみ　1，4，9月入学

＊それぞれ入学前に，3か月間英語研修を受ける

【費用】1,980,000円

このプログラムは，イギリスの大学進学希望者に最適。なぜなら，イギリスの大学進学に必要なGCSE資格試験対策，Aレベル対策（2年間）を学校が指導してくれるからです。

オーストラリア・レギュラーコース（1年間）

●私立校のみ　1，4，9月入学

＊入学前年度の4～12月まで英語研修を受ける

【費用】1,800,000円

★資格　いずれのコースも，過去2年間の日本での成績が，5段階評価で平均3.0以上の生徒であれば，基本的にOK！

本格的な留学の前に短期プログラム

春・夏休み1か月ホームステイ

●春休み　3月出発（ ）は費用

★アメリカ，カナダコース（258,000円）

★オーストラリアコース（318,000円）

★イギリスコース（268,000円）

●夏休み　7月出発（ ）は費用

★アメリカ，カナダコース（348,000円）

★オーストラリアコース（378,000円）

★イギリスコース（338,000円）

短期プログラムは，語学研修のほかに，スポーツやパーティー，フィールドトリップ（1日観光）などがセッティングされています。ですから，語学力が身につけられるだけでなく，現地の生活ぶりや雰囲気など，各国の様子をつかむことができます。長期留学を希望している人は，事前にこのプログラムを利用すると，長期留学にスムーズに入ることができるので安心です。

夏休み海外研修・ホームステイ

●出発日　7月・8月　●期　間　（2～4週間）

●訪問地　アメリカ、イギリス、オーストラリア、カナダ、ニュージーランド、フランス、スペイン、ドイツ、イタリア

●コース　英語研修/ボランティアホームステイ/ホームステイフリー

中学・高校生のための正規留学

〈公立高校留学〉

アメリカ・カナダ・イギリス公立高校正規留学（1年間）

〈私立高校留学〉

アメリカ・イギリス・オセアニア私立高校正規留学（1年以上）

ハガキか電話でお申込みになれば詳しい資料（無料）をお送りします。（住所・氏名・年齢・電話番号・希望コース等をお知らせ下さい。）

iSS 国際交流センター

JATA正会員　運輸大臣登録一般旅行業第1148号

（東京本社）〒169 東京都新宿区高田馬場1-32-14 UKビル6F ☎03-5272-2330㈹

（大阪営業所）〒530 大阪市北区兎我野町9-23 ☎06-361-2770

（名古屋営業所）〒460 名古屋市中区栄3-15-4 日東ビル7F ☎052-241-4611

（福岡営業所）〒810 福岡市中央区天神1-2-4 東洋天神ビル8F ☎092-715-0456

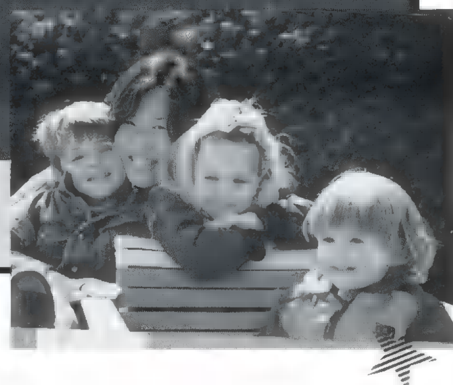
学校法人 エール学園グループ



エールアトラス

●TOKYO ●OSAKA ●FUKUOKA ●CLEVELAND(U.S.A.) ●CANBERRA(AUSTRALIA)

東京／〒101 東京都千代田区内神田1-2-1 MTKビル4F Tel.03-3292-1721
大阪／〒553 大阪市浪速区難波中3-1-13 なんば西島ビル1F Tel. 06-647-2600
福岡／〒810 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館8F Tel.092-715-0955



異文化体験から卒業まで充実の海外留学プログラム!

国際進学のススメ

エールアトラスが，留学のお世話を始めて24年。常に，経験豊かなスタッフによる確実なカウンセリングとオリエンテーション，現地教育機関のフォローアップ体制の充実などを徹底。〝安心できる留学機関〟と評価を得ながら，今までに4500名を超える高校留学生を送り出してきました。

エールアトラスでは，海外留学をひとつの「新しい進路」としてとらえ，国際進学として中・高生のみなさんを指導しています。

エールアトラスは留学を成功に導くサポーター!!

エールアトラスの高校留学の特長は，一貫して行われるきめ細かなケアにあります。出発直前まで行われる個々のレベルに合った個人指導など，万全の教育システムで事前準備をします。

また，留学中は，現地駐在の日本人カウンセラーがみなさんをサポート！ 日本との連絡を密接に保ちながら，安心で信頼できる留学を実践しています。

それだけではありません。エールアトラスは，帰国後の進路についても，きちんと考えています。国内，国外の大学受験，あるいは就職を希望するみなさんをしっかりバックアップします。

単に留学実現だけを考えるのではなく，留学を通して広がる可能性をコーディネートする実力と，有意義な留学生活を送るための徹底したシステムが，エールアトラスにはあるのです。

1.海外私立高校留学

アメリカ・オーストラリア・ニュージーランド

(a)デイ・スクールプログラム
ホームステイをしながら，私立の高校へ通います。

(b)ボーディング・スクールプログラム
寮制の私立高校へ通います。

2.米国公立高校交換留学

ホームステイをしながら，地元の公立高校へ1年間通学します。

3.オーストラリア公立高校留学

(a)キャンベラ政府教育省主催公立高校留学

(b)南オーストラリア州教育省主催公立高校留学

(a)(b)ともにホームステイをしながら，現地の公立高校へ通います。〝体験留学〟として1年間で終えることもできますし，留学を継続し，現地の高校を卒業することも可能です。

4.ニュージーランド公立高校留学

ホームステイをしながら，現地の公立高校へ通います。また，卒業も可能です。

充実した海外留学プレパラトリープログラム

●国際交流プログラム(春と夏に実施)

エールアトラスでは，「高校留学をしたいけれど自信がない，でも体験してみたい」という人のために，〝ハイスクール体験プログラム〟を用意しています。たとえば，現地のハイスクールの生徒とペアを組んで丸1日いっしょに過ごすシャドーデイを体験したり，高校生のいる家庭にホームステイをするなど，ユニークで楽しいプログラムです。

●国際交流合宿(春と夏に実施)

国内で海外の高校生と生活を共にして，国際交流をするプログラムです。日本，海外から集まった中・高生といっしょに，さまざまなイベントやアクティビティをエンジョイ。異文化コミュニケーションに不可欠なスキルを学ぶのに，ぴったりのイベントです。



★エールアトラスが主催する国内での主な国際交流イベントの紹介

1.高校留学公開フォーラム

留学体験者や現地教育団体の代表が参加して，米国の公立高校や私立高校の現状についてくわしく説明します。

2.オーストラリア・ニュージーランド高校留学セミナー

オーストラリアとニュージーランドの教育関係者や現地のカウンセラーが来日し，みなさんからの留学に対する質問にお答えします。

3.国際交流合宿(写真)

毎年，春と夏に開催。エールアトラスの留学体験者が中心になって運営。海外から，また，日本全国から集まってきた高校生たちが，ことばや国を超えた心と心のコミュニケーションを学ぶイベントです。

FOREIGN EDUCATIONAL SERVICE

FES日米留学協会

〒102 東京都千代田区麹町4-5 第八麹町ビル4F　Tel.03-3234-0161



応募から帰国まで信頼と安心のFESの高校留学プログラム

日米留学協会のアメリカ公立高校交換留学プログラムは，米国国務省が定めた基準書に基づいて実施しています。アメリカ合衆国政府広報文化交流庁(USIA)より認可を受けた非営利教育法人「IEF」(認定番号P-3-5132）によって，学生ビザ取得に不可欠な書類「IAP-66」の発行を受け，交換留学ビザ「J-1」で正式に渡米するプログラムです。

また，オーストラリア公立高校交換留学プログラムは，アメリカ公立高校交換留学プログラム同様,「IEFオーストラリア」の協力のもとに，豪州政府から学生ビザの発給を受けて渡航するものです。

●選考試験

留学候補生は，英語試験（中学卒業程度）と個人面接（保護者同伴）によって随時選考いたします。

選考試験は，落とすための試験ではありません。英語力よりも,〝留学に対する考え方〟を重視します。2時間を超える面接では「留学をしたい！」という本人の熱い思いをいろいろな角度からたずねます。また，留学はあくまでも，自分の問題なんだ，という自覚があるかどうかも確認します。ラジカル（過激）なまでの思いをロジカルに（筋道を立てて）伝えられる生徒を求めているからです。

なお，成績が優秀な志願者は「奨学生」「特待生」として認定いたします。

●留学準備プログラム

日米留学協会の考えている〝留学〟とは，ただ単なる「異文化体験」ではありません。高いお金を払って1年間留学する以上,「英検2級程度の英語駆使能力」をちゃんと身につけて帰ってくるのが〝留学〟であり，またそれが日米留学協会の願いです。

出発までの時間の過ごし方が,「ちゃんとした留学」のカギといえます。用意周到な準備こそ，たいせつなのです。

日米留学協会の留学プログラムには，出発前の留学準備プログラム（無料）が，用意されています。ひとりひとりの能力に応じて滞在国の歴史，文化，社会制度や日本の文化，習慣などを約18週間かけて学習します。

●留学成功へのカギ〝オリエンテーション〟

オリエンテーションへの積極的な参加は，英語力を飛躍的に向上させ，新しい友人たちとの素晴らしい思い出を胸に，無事帰国する……つまり，留学を成功させるうえで欠かせない条件です。

例年，12月と5月に一泊二日で実施される日米留学協会のオリエンテーションでは，留学に対する安直な考えを改めるとともに，自分が周囲の高校生とはちがった道を歩み始めたのだと，はっきりと自覚させること。また，不安をすべて解決して，自己改革を遂げ，自信と希望に満ちあふれた状態で留学できるようにする，以上の2点に重点を置いています。

募集要項

★米国公立高校交換留学プログラム（'96年度実績）
［期間］'97年8月～'98年6月
［資格］15歳～18歳の健康な者
［費用］81万円

★米国私立高校正規留学プログラム（'96年度実績）
［期間］'97年8月～'98年6月
［資格］14歳～18歳の健康な者
［費用］138万円～325万円

★豪州公立高校交換留学プログラム（'96年度実績）
［期間］'97年1月～'97年12月
［資格］14歳～18歳の健康な者
［費用］91万円

★豪州私立高校正規留学プログラム（'96年度実績）
［期間］'97年1月～'97年12月
［資格］14歳～18歳の健康な者
［費用］177万円～225万円

個人で参加するホームステイプログラム

高校留学を体験したいけれど，[illegible]し，ちょっぴり不安というみなさん，気軽に参加できる短期ホームステイプログラムに参加してみませんか? このプログラムは年間を通して実施しており，個人で参加するものなので，個々の[illegible]日程に合わせて参加期間を選ぶことができます。

■滞在先　アメリカ（ハワイ・アラスカ[illegible]）
■滞在期間　1週間から
■費用　[illegible]から（航空券は含みません）

▶詳しいお問い合わせ，資料請求は，お電話またはおハガキでお願いします。

カナダ非営利教育法人



WYS教育交流財団

●日本事務局　〒141 東京都品川区西五反田1-27-6 市原ビル7F　Tel.03-5496-0741
●カナダ本部(New Westminster,B.C.)　●米国協会(Dyersburg, Tennessee)
●英国協会(Tunbridge Wells, Kent)　●ドイツ事務局(Happenheim, Hessen)
●オーストラリア事務局(Brisbane, QLD)　●ニュージーランド事務局(Epsom, Auckland)



カナダ/アメリカ
イギリス/ドイツ
オーストラリア
ニュージーランド

WYS奨学制度〈公立高等学校交換留学〉

●「WYS教育交流財団」とは

カナダのニューウエストミンスター市に本部をおくWYS教育交流財団は，教育関係の人物交流を目的に1980年に設立された非営利教育法人です。カナダ国内だけでなく米国協会，英国協会をはじめとする海外の支部協会設立，ドイツ事務局，日本事務局をはじめとする海外事務局開設を通して，世界的な規模で教員および青少年の交流を行っています。

●「WYS奨学制度」とは

WYS奨学制度は，WYS教育交流財団の教育交流事業の一環として運営されるものであり，カナダ・アメリカ・イギリス・ドイツ・オーストラリア・ニュージーランドの公立高校へ交換留学生を派遣しています。「WYS奨学制度」では，各奨学生とも1学年間，カナダ・アメリカ・イギリス・ドイツ・オーストラリア・ニュージーランドの公立高校に正規学生として在籍し，期間中はそれぞれのボランティアの一般家庭（ホストファミリー）に滞在します。一般的にカナダ・イギリス・オーストラリアやニュージーランドのホームステイは，アメリカやドイツと異なり，報酬を伴う下宿的なシステムになっていますが，本制度ではボランティアが基本となり，WYS奨学制度の大きな特長となっています。

また，公立高校の授業料についても，免除が基本になっているアメリカ・ドイツだけでなく，通常，公立高校でも授業料が課される他の留学先国においても，同様に免除になり，その免除は，同じくWYS奨学制度の特長のひとつといえるでしょう。

●WYS奨学制度の主旨は異文化体験

WYS教育交流財団では，高校生交換留学の主旨を異文化体験であるとしており，ホストファミリーの選択，選定にあたっても，その点が最も重視されています。

奨学生の選考試験においても，英語能力と同様，あるいはそれ以上の比重が，目的意識・異文化体験への理解・日本人としての知的レベル・人格形成の程度に置かれています。WYS奨学生の募集は，毎年2期に分け，全国12都市で選考試験が実施されます。

●WYS奨学制度のカウンセリングシステム

WYS教育交流財団では，カナダ本部，米国協会，英国協会，ドイツ事務局，オーストラリア事務局，ニュージーランド事務局が，それぞれ各国内にWYSカウンセラーを配属し，奨学生の受け入れ高校・ホストファミリーの決定，留学期間中のカウンセリングなどを実施。また，日本事務局でも，日本人カウンセラー以外に各留学先国別に担当のカナダ人，アメリカ人，イギリス人，ドイツ人，オーストラリア人，ニュージーランド人カウンセラーが，英語および日本語でWYS奨学制度のカウンセリングを行っています。

'97年度WYS奨学生募集概要

●留学期間

カナダ……'97年8月中旬～'98年6月下旬
アメリカ…'97年8月中旬～'98年6月下旬
イギリス…'97年9月上旬～'98年7月下旬
ドイツ……'97年7月下旬～'98年7月中旬
オーストラリア…'98年1月中旬～'9811月下旬
ニュージーランド…'98年1月中旬～'98年11月下旬

●応募資格

①留学出発時に15～18歳の男女高校生，高専生　②在学校の校長推薦が受けられる者　③日本国籍を有する者，または日本国内に居住する外国籍の者

●募集人員〈'96年度実績〉

①カナダ（100名）
②アメリカ（100名）
③イギリス（50名）
④ドイツ（20名）
⑤オーストラリア（10名）
⑥ニュージーランド（10名）

●奨学生費用分担金〈'96年度実績〉

①カナダ　15,800カナダドル
②アメリカ　10,550米国ドル
③イギリス　11,950ポンド
④ドイツ　18,800ドイツマルク
⑤オーストラリア　15,850Aドル
⑥ニュージーランド　19,850NZドル

●出願しめ切り

第一次募集　'96年7月下旬
第二次募集　'96年11月中旬

●選考方法

①英語能力判断テスト②一般教養テスト③適性診断テスト④課題作文(日本語)⑤書類審査⑥保護者同伴による面接

●募集要項請求先

上記の日本事務局にご請求ください。

★1997年度募集要項は，1996年4月発表予定！

進学特集

先輩は高校に入ったら志望職業を決めていた！

将来の希望は早く決めたほうが有利だ！

1年後何の決断が迫っているか先輩が目ざす職業でわかる！

7年後は景気がよくなっているかもしれないが、今の日本経済の状態では、就職がちょっと心配だ。将来の志望職業にスムーズにつくために、これから、どんなことをしたらよいのか、将来の進学校とセットで考えよう！そして、それに向かって勉強し、多くの知識、情報を得るのはカシコイやり方だ。

進路アドバイザー／坂田　稔
イラスト／桑畑　浩





PART 1

「志望職業」はどうやって見つけるの？ そして「志望職業」に近づくために どんなコースがあるの？

1 「志望職業」を見つけるポイントは興味、適性と、職につくためのコースだね！

志望職種を見つけるといっても、スーパーで品物を選ぶっていうわけじゃないし、「どうすればいいの？」って思うかもしれない。

もちろん簡単にはいかないけれど、まず自分が「やりたいこと」「好きなこと」を考えればいい。つまり**興味**だ。やりたい職業がないっていうなら、自分のまわりにいる大人の仕事を見たり、ドラマの人物を参考にして本で調べてみるなど、いろいろなアプローチをやってみるんだね。たとえば教師のいとこがいれば、生きた職業研究ができるというもの。

次に職業は、やりたいと思えばやれるかというと、そうはうまくいかない。「やれるかどうか」という**適性**が問題になる。職業につくためには**コース**があるので、大学卒とか、資格などのハードルを越えられるかどうか、その点もよく考えてみることも必要だ。


▲やる気は大きくてよいのだが…

2 職業は大きく分けると3つの職種がある

さて、キミたちが目ざす職業ってどれくらいあるかというと、きちんと分ければ約5万種。そこから一つを選ぶのだから大変。これらの職業をわかりやすく大ざっぱに分けると、次のようになる。

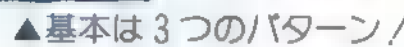
①**専門・技術職**……弁護士、教員、エンジニア、薬剤師など。専門的な知識や技術を使う職業で、学歴や資格を必要とするものが多い。

②**事務・営業職**……いわゆるビジネスマン・OLなど、企業で働く人。公務員は職種がいろいろあるが、職業としてこの系統のものが中心。

③**販売・サービス職**……店員、美容師、スチュワーデスなど。商品やサービスを提供するもの。

この中で③は拡大する一方で、さらに分離して第4次（報道など）、第5次（文化・スポーツ、介護など）の産業が作られつつある。

これは職業を職種で分けたもので、金融、マスコミ、公務など、**業種**で分けて考えることもできる。


▲基本は３つのパターン！

3 職業は進む学校によってスムーズに実現する場合が多い。学校選びが大切だ！

【大学】

大学は大ざっぱにいうと、**専門・技術職**のコース。なかでも医師、薬剤師などは、大学の医学部・薬学部など、決められた学部に進んで、国家試験を受けなければ資格を得ることができない唯一のコース。

弁護士、公認会計士、国家公務員Ｉ種のように、すごくむずかしい資格試験がある職業も、ほとんどが大学卒業者。また教員、エンジニア、新聞記者、編集者なども、大学卒業者が圧倒的に多い。

会社に就職する場合も、大卒は「**総合職**」といって、エリートコースを進む職種につくのがふつうだ。

【短大】

女子が圧倒的に多いせいもあって、OLや秘書など、**企業の事務職**につくことがもっとも多い。ただし最近は事務職が減って、デパート、旅行代理店などの販売・サービス職もふえている。

専門・技術者としては、看護婦、臨床検査技師などの医療職、保母、介護福祉士などの福祉職などもある。このほか、幼稚園教諭、司書、栄養士などの資格がとれるので、これらの専門職につく人もいる。

【専門学校】

職業との結びつきは、だいたい短大と同じ。ただし違っているのは、専門学校はズバリ各分野の職業のた

めの教育を専門に行う。たとえば、事務職なら簿記、パソコン、秘書などの職業技能が教えられたり、観光関係なら旅行業務取扱主任者の資格をとる勉強をする。

短大と違って男子も多いので、工業系では技術者を目ざす人が多い。プログラマー、測量士、建築士などの現場の技術者になる。女子では看護婦などの医療職が中心。

【高校卒業】

工業・農業科なら現場の技術者、商業科なら事務・販売・サービス職など。ただし事務職の就職先はすごく少なくなっている。

ちょっと困るのは、職業教育を全然受けていない普通科。求人としてくるのは、販売・サービス職が一番多いが、就職して仕事を覚えるという形になる。

以上のほかに有利な就職を目ざして大学院進学や海外留学などの傾向が出はじめている。

3 高校3年間でやっておきたいことを表にまとめよう！

就職するといえば、ずいぶん先のような気がするけれど、いまだってキミは一歩一歩職業に近づいているわけだ。進学だって、職業選びの一つだといってもいい。ではどんな進学の道を選ぶか、それがどう職業につながっていくかなど、いまからよく考えておこう。

	なれる代表的職業	勉強	情報・知識収集	サークル
大学	国家公務員Ⅰ種 地方公務員上級 司法試験（裁判官・弁護士） 公認会計士	最高にむずかしい資格試験ばかり。まず難関大学の法学部に合格することが前提になるので、受験勉強をいまからコツコツやっていく。	法律についておもしろく説明している本とか、政治・経済・国際に関する読書。新聞なども読んで時事問題に強くなること。	社会・時事問題などのサークルに入って、現代社会の問題を考える。地域の住民運動に参加したり、実情を調べたりする。
短大	看護婦 臨床検査技師 理学・作業療法士 幼稚園教諭 保母	短大の医療系の学科は、いま人気が高くて大学なみの難関。入試科目も多いので、英語・数学・理科の3科目について授業中心の勉強をする。	医療系のコースには、大学・専門学校もある。入試の違いなどを検討して、どの職種がいいか、どのコースがいいかを検討しておく。	老人ホーム、障害者施設などのボランティアに参加する。保健委員として、病気や傷の手当てなどを実際に体験してみる。
専門学校	自動車整備士 電気工事士 測量士 建築士	技術系の専門学校には、入試のないところもあるけれど、授業では数学・物理が基本になるので、基礎学力をつけて不得意にしない努力を。	技術の分野はいろいろあるので、本を読んだり、実際に職業についている人からくわしい事情を聞いて、参考にするとよい。	機械いじりや工作などができるサークルに入る。また身のまわりで機械器具の修理をしたり、道具を伴って工作をする体験を持つ。
高校卒業	スーパー店員 ホテルマン ウエイトレス ファッションアドバイザー	大企業の就職なら学科試験がある。国語・社会を中心にした基礎学力や常識力を問う問題なので、入社試験の問題集を見て勉強するとよい。	高卒の就職はきびしくなっているので、就職相談室に行って、どんな求人がきているか調べたり、先生と早めに相談しておこう。	ファーストフード、スーパー、小売店などで販売のアルバイトを経験する。サークルで仲間と人づきあいをよくし、対人能力を高める。

PART 2

あこがれの職業の魅力、大変な点は何？ なるために適した学校、学科（学部）は？ その職業にどんな人が向いているの？

公務員はバブル崩壊でモテモテ！

"倒産"の心配がなく"退職後"も安心の 国家・地方公務員

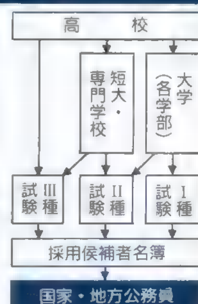
バブル経済の崩壊によって、とたんに大学生たちに人気モリモリなのが公務員だね。でも、ナゼ今公務員なのか？

それは、やはり安定性だろう。なんたって、"親方日の丸"だから、どんなに不況に見舞われようと"倒産"の心配がない。国や都道府県に雇われるのだから、それも当然だし、働くほうとしては気が楽だ。このへんは、一般企業とは大きな違い。

また、大蔵省や通産省などに勤めるエリート公務員は別として、一般的には民間企業に比べると、残業が少なくて仕事がラクといったイメージも、キミたちを刺激するひとつの要素だろう。そのうえ、退職金の多さや退職後の年金制度など、公務員ならではの"特典"があって、見のがせない。

ところで、ひと口に公務員といっても職種はいろいろ。一般的な役所勤めのほかに、公立学校の先生、郵便局員、各省庁の研究所・試験所の研究員、それに警察官・防衛庁職員などバラエティー豊か。そしてその管轄が国か都道府県かで、国家公務員か地方公務員に分かれるしくみだ。

公務員になるには、それぞれの採用試験にパスすることが条件で、試験はI種（大卒程度）、II種（短大卒程度）、III種（高卒程度）の3区分に分かれている。最近は、かなりきびしいぞ。

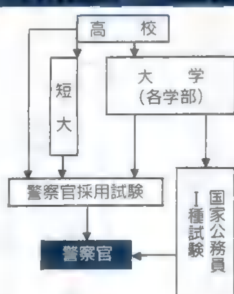


女性も進出！華やかな職場にイメチェン中の 警察官

私たちの身近な場所にいる公務員の代表が、警察官だろうね。最近は、男性ばかりか女性の進出も急ピッチで進み、なかなか華やかな職場になりつつある。

警察官になるためには、国家公務員I種試験によるエリートコースは別として、大卒と高卒とに分かれた採用試験に受かることが条件だ。これは各都道府県ごとに行われ、大卒は一般教養と専門の論文、高卒は一般教養と作文、そして、きびしい身体検査が課せられる。合格すると警察学校で1年間（短大・大卒は6か月）の教育を受け、最初は派出所勤務からスタートする。

でも、その前にアコガレだけではなく、自分の適性も考えておこう。どんな人が向いているかというと、仕事上、やはり正義感が強く、行動力のある人でなければダメだ。また、強い権力を持つだけに人格的にすぐれていること、もちろんタフさだって要求される。



●警察官に近い職業

世界各国から、多数の外国人が訪れるようになり「入国警備官」の仕事が重要性を増している。不法入国、不法滞在している外国人の調査、収容、護送、送還がおもな仕事だ。

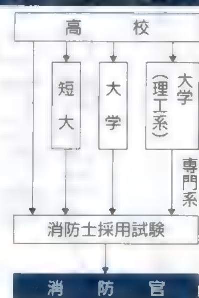
一方、天皇、皇后、皇太子など皇族の身辺警護や皇居の警備にあたるのが「皇宮護衛官」だ。

15〜20倍の競争率！災害多発で注目の 消防官

燃えさかる炎にホースを向けて、必死で消防活動をする姿は、だれもが知ってのとおり。風水害・地震・救急などでも活躍し、ふだんは防火指導などをしているし、カッコいいレスキュー隊もある。

消防官の試験は、専門系（火災の研究をする）と、I類（大卒程度）、II類（短大卒程度）、III類（高卒程度）があり、男女とも受けられる。ただし15〜20倍くらいの競争率で、とくに女性消防官の人気は高い。

危険な作業をするので、健康で体力のある人、行動が機敏で勇敢であり、奉仕的な性格を持っていること。



教養、国際的センスが豊かなことが条件

外交官

小和田雅子さん(現・皇太子妃)が勤めていたことで一躍、脚光を集めたのが外交官だね。

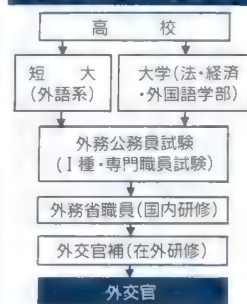
外交官というのは、日本と諸外国を結ぶ、いわばパイプ役を果たすのが仕事。政治経済などの問題について、両国の利害を調整する話し合いをしたり、日本文化を紹介したりする。また、その国に住む日本人の保護、貿易のチェックや情報収集のほか、その国のリーダー的な人物と交際して顔を広めるのも仕事のひとつ。

したがって外交官は、国家を代表する人物となるので、教養・国際的センスが豊かで、人間的にもすぐれていることが条件になる。また、柔軟な判断力、説得力、社交性などのほか、もちろん語学力もバツグンにないとつとまらない。

外交官を目ざす人は、まず大学の法・経済・外国語学部に進むといい。そして外務公務員試験にトライすることだ。

この試験には、大使・公使などのコースにあたるI種試験と、書記官・参事官など中堅職員のコースにあたる専門職員試験の2種類がある。いずれも学科試験のほか、人物試験も重視され、I種試験の場合、競争率が20倍以上になることも多い。

なお、採用されると1年あまり外務省に勤務して国内研修を受け、次に外国に行って在外研修を受けてから一人前の外交官になる。ふつう外務省での国内勤務と外国勤務を交互にくり返す。



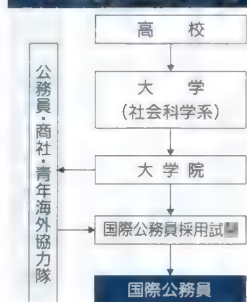
大学院の修士課程以上が望まれる

国際公務員

難民の救済や、発展途上国の開発の援助、国際条約の法案の作成など、国際連合の事務局や国際機関で働く。まさに世界をかけまわって活動する仕事だ。日本は経済大国として資金を多く出しているわりに職員が少ないため、人材が求められている。世界から募集される専門職と、現地で採用される事務・技工職がある。

専門職に応募するには、大学院の修士課程以上の人で、経済・法律などを専門とし、英語かフランス語のできる人。また海外で仕事やボランティアを経験した人が望ましい。

そう簡単にはなれないけれど、大学院まで進んだあと、公務員、商社マン、青年海外協力隊員として仕事をし、採用をあっせんしてくれる外務省に名前を登録しておくとよい。



会社員の働きが国の経済を支える

日本人がだれもいない所へだって行く

商社マン

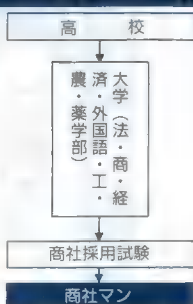
国際的な職業といえば、忘れてならないのが商社マンだ。とくに、日本は貿易大国といわれるだけに、商社マンの活躍ぶりはきわめて大きく、それこそ日本の経済を左右する存在といえる。

大企業の商社マンはだいたい専門分野別にセクションが分かれている。たとえば、鉄鋼、飼料、石油、食品といったように分担が決まっていて、各国から取引が入る。もちろん、海外勤務も多く、本社と連絡をとりながら取引を進め、また商品の受け渡しにタッチしたり、製品の輸入を計画したりする。今や、アフリカ、南米、アラビアなど、世界中のいたるところに日本の商社は進出している。

したがって、気候や環境の悪い辺境の地や、紛争の火だねが絶えない中東・中南米などに駐在することもあるほか、日本人がだれもいない地域で商売をすることだってある。そういう点では、商社マンには体力的にも精神的にもタフさが必要で、もちろん語学力だってないとつとまらない。

商社の採用試験は男子の場合、大卒がふつうで、大学の法・経済・商学部か、外国語学部を出ておくと有利だ。とりあえず今は、英語に力を入れて勉強しておこう。

95年3月期の決算で総合商社大手9社の売上高合計は99兆7728億円。「1円の円高で売上高が500〜600億円減る」といわれ、4年連続減少。一方、輸入は増大し、かえって利益は増大。モノを売っていくらもらう、から商品やサービスの提供に商社の機能は変わりつつある。



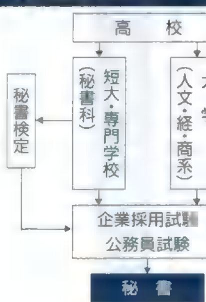
連絡、応接、文書などテキパキ処理する

秘書

「本日のスケジュールは……」「文書にして連絡します」など、官庁・企業の管理職のそばにいて、連絡・応接・文書など、手足になってさまざまな仕事をする。外国では女性の専門職として確立しているけれど、日本では事務職と同じ扱いだし、男子がなっている例も多い。

短大・専門学校の秘書科に進むのが一番いいし、できれば秘書検定をとるといい。外国語のできる国際秘書の資格もある。このあと企業の採用試験を受けるが、ふつうは事務職として採用され、秘書にまわされる。外国の会社や大企業では、秘書として募集する例もある。

ワープロは必須で、パソコンや外国語ができるとなおいい。マナーがよくて応対・言葉づかいがよく、気配りがあり機転がきいて、テキパキしている人に向いている。



専門職は独立して働けるのが魅力！

医師

難関の入試を突破して大学で6年間勉強する

医学ブームが続いている。独立して仕事ができるのが若者には魅力だし、社会的地位も高く、収入がいいのもあこがれる理由だ。

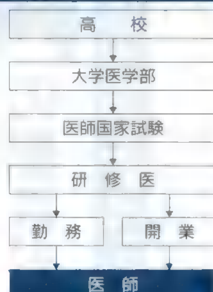
医師は大きく分けると、大学や研究所で研究を続ける研究医と、患者の治療にあたる臨床医がある。また、臨床医でも病院に勤める勤務医と、自営する開業医があるし、内科、外科など25科目にわたる専門によっても分けられる。

医師の仕事は治療が中心だが、カルテの管理や看護婦の指導、開業医なら病院の経営もある。また医学がどんどん発達しているので、毎日の学習・研究もたいへん。働きながら勉強をするという努力が必要になる。

適性としては、人命を尊重し、医師としての使命感をもっていて、患者に信頼される人がらであること。また、医学部進学のためには理数系外国語に強いことが条件となる。

医師を目ざすには、難関の入試を突破して、大学医学部に進むのが唯一のコース。そして、6年間の大学を終えると、医師の国家試験を受ける。これもかなりの難関で、最近の合格率は80％くらい。

さらに臨床医になろうと思えば、大学付属病院やその他の大病院で、研修医として2年以上の研修を行う。このとき内科、外科などの専門を決める。勤務医の場合は、大病院からの求人があるが、最近は地方では医師不足となっているが、大都市での就職口は少なくなっている。また開業医も資金がかかって、家業を継ぐならともかく、新規開業がむずかしくなってきている。



弁護士・検察官・裁判官

〝難関中の難関〟司法試験合格が条件の

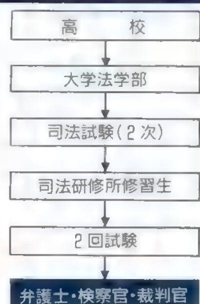
社会構造が複雑化するにつれ、ますますいろんなトラブルがふえているけど、そこでさっそうと登場し、弱者の味方になって法律的な問題を解決してくれるのが弁護士。一方、検察官は社会の〝悪〟を告発し、これを裁判にかけ、正義を確立するのが仕事。だから、相手が大臣だろうと有名人であろうと、悪いことをすれば、徹底的に戦う。そして、裁判を公正に判断するのが裁判官だ。

弁護士も検察官も、さらに裁判官になるにも、三者まったく同じコースをたどることになるけど、とりあえず大切なことは司法試験にパスすることだ。

この試験、国家試験のなかでも〝難関中の難関〟といわれ、現役で合格するのは至難のワザ。大学を卒業しても、研究生として残ったり、あるいは専門の予備校に通いながら、何回もトライすることになるだろうね。

そして、司法試験に合格すると司法修習生として2年の専門教育を受け、期間中に弁護士・検察官・裁判官のいずれかの道を選択することになる。

適性としては、やはり正義感が強く、不正を憎む気持の強い人でないと、ムリだ。それとものごとを理論的に考えることが得意な人のほうが向いている。



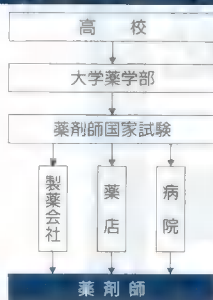
薬剤師

女子が半数。化学に強くて注意深さが絶対の

薬剤師というのは薬の調合をするのが仕事。大きく分けると、①病院の薬局に勤務し、医師の処方に従って調剤をする、②薬局・薬品問屋に勤務したり自営して薬品を販売する、③薬品メーカーで薬品研究や製造に従事する、の3つの分野がある。

薬剤師を目ざすなら、大学薬学部に進む以外に道はない。薬学部はすべて平均的に難易度は高く、学科によって教育内容に多少の違いはあるが、薬剤師の受験資格が得られるという点では同じだ。薬剤師の国家試験は薬学に関する理論と実験も行われ、合格率は80％くらい。なお、薬剤師は女子が半数を占め、理系女子の進出の場になっている。

薬剤師は、処方を誤るとたいへんなので、きちょうめんで注意深い性格であること。学力面では化学に強いことが絶対条件となる。

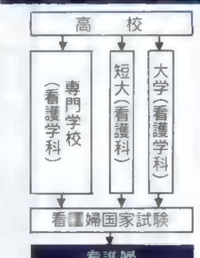


看護婦

慢性的な人材不足／就職引っぱりダコの

〝白衣の天使〟という代名詞がつくように、看護婦は社会的に重要性が高く、病人にとってはまさに〝天使〟。とくに今は、慢性的な人材不足に泣かされているので、資格さえあれば就職は引っぱりダコ。だれにでも思いやりをもって接することができ、気配りのできる人が向いている。

看護婦になるためには、まずは国家試験を受けて資格を得ることが前提条件だ。この資格は、短大・専門学校などの看護婦養成機関（修業年限3年）を卒業すると、その受験資格が得られ、その後に国家試験を受けるといったシステムが採られ、だれでも最初から受けられるものじゃない。でも、国家試験そのものは比較的やさしく、受験者の9割以上の人が合格している。



最近はイジメ、登校拒否など難問続出の
小・中・高校教諭

全国的な児童・生徒数の減少で、ますます教員への道は〝狭き門〟。そんなことはもちろん、ご承知だろうけど、キミたちにあこがれの職業をたずねてみると、必ずベスト3に入ってくるのが先生だ。

じゃあナゼ、先生がモテるのか? 教員は子どもにとって最も身近な職業だけに、だれもが一度はなりたいと思うもののようだ。きっと、生徒の気持を理解してくれる理想的な先生を思いえがくのだろう。

また見方を変えれば、教員は公務員と同じように、将来の安定性や年金の保障制度などに加えて、女性の場合だと、待遇が男性とまったく同じで、結婚や出産に対する対応も、一般企業と比べて段違いにいいのも見のがせない点といえる。

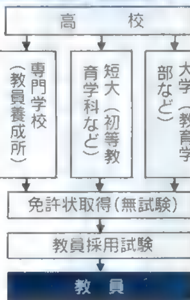
しかし夏休みがあって楽チンなんて思ってる人がいたら大まちがい。常に教え方を研究したり、教材を作ったりしなければいけないし、現在はイジメ、登校拒否など、むずかしい生活指導の問題をかかえている。

では、どうしたら教員になれるのか? 教員になるためには、まず教員免許状が必要だ。これは大学・短大・専門学校などで、教職科目を履修すればだれでもとれるが、かといって免許状をもっているだけでは教員になれない。

公立学校の場合だと、各都道府県で行う教員採用試験に合格しなければならないし、私立学校だと学校独自の採用試験に合格しないと、免許状をもっていてもまったく無意味となってしまう。

このへんが、ツライところだけど、有利なコースとしては、国立大の教員養成系の学部に進学するのが、最も近道だ。

この職業の有利なコース



子ども好き、世話好きが決めての
保母・幼稚園教諭

保母も幼稚園教諭も、女のコに人気の高い職業のひとつ。やはり母性本能をくすぐられると同時に、人間形成の大切な時期をあずかるだけに、やりがいを感じてしまうのだろうね。

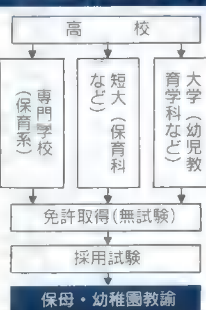
でも、仕事の中身はかなりハード。元気いっぱいの児童や乳幼児を相手にするだけに、まずは体力がないとつとまらない。とくに重要なのは健康に注意することだ。日常生活のしつけや、集団生活に慣れさせることも大事だ。このほか、通園バスなどの送迎、教室の掃除、カリキュラムづくりなど、目に見えない仕事も多く、想像以上にたいへんだ。

これをこなしていくには、子ども好きであることが第一条件。それと、健康で世話好きなこと、性格面では根気強いことも、欠かせない条件だろうね。

さて、保母も幼稚園教諭も、ともに免許が必要だ。これは大学の幼児教育学科・幼稚園教諭養成課程や短大の保育科、幼児教育学科のほか、保育専門学校を卒業すれば、無試験で資格が得られる。また、履修の仕方によっては、両方の資格を得ることも可能だ。一般的には短大卒の人が主流を占める。

公立の施設に勤務するには地方公務員試験に合格することが必要になる。このほか、私立保育園や企業が従業員のために作った保育所などの求人があり、こちらは面接程度で比較的入りやすい。ただし無認可の保育所もあるので注意すること。

この職業の有利なコース



ウルトラC級の資格試験だけに価値がある
公認会計士

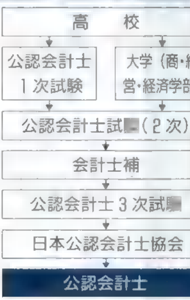
公認会計士は、経理の監査にあたる高度な専門職。なんせ資格試験が司法試験と並ぶウルトラC級で、合格まで数年かかるのは人並みで、10年以上かかっても合格できない人もいる。

公認会計士の国家試験は学歴・年齢に関係なくだれでも受験できるが、レベルが高い専門職だけに、大学の経済学科、経営学科、商学科、会計学科などに進むのが有利。また卒業後すぐ試験にパスするとはいかないので、大学院に進んだり、会計士受験コースに残ったり、受験者のための予備校などに通う人も多い。

国家試験は3次に分かれていて、大卒者は1次試験が免除され、2次試験に合格すると会計士補の資格が与えられる。ここが最大の難関で、合格率は10%くらい。このあと会計士補として3年の実務経験を経て、3次試験に合格すると会計士になる。

就職はどこでも可能だが、ふつうは会計士事務所で数年働いてから、自分で事務所を開業する。

この職業の有利なコース



学歴、年齢に関係なく将来性が高い
気象予報士

お天気と関係がある商売の人に頼りにされるのが気象予報士。

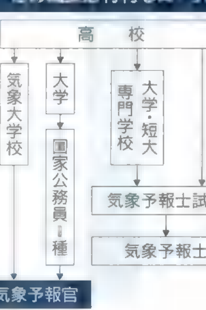
いままで天気予報をするのは、気象庁の気象予報官に限られていた。ところが民間でもできるようになり、その資格ができたてホヤホヤの気象予報士だ。

気象予報士の試験は学歴・年齢・性別を問わず、だれでも受験でき、中学生で合格した人もいる。しかし試験問題は、大学クラスのむずかしさなので、やはり大学理学部の地学科などに進んだほうがいい。

就職は民間の気象会社、放送局などで、これからさらにこの種の仕事が発展していくと思われるので、将来性が高い。

なお気象庁の気象予報官になるには、気象大学校に進むか、大学を出て国家公務員I種に合格して、気象庁に勤務する。

この職業の有利なコース



技術者の技術力が好不況を左右する

パソコンブームでノリにノる
情報処理技術者

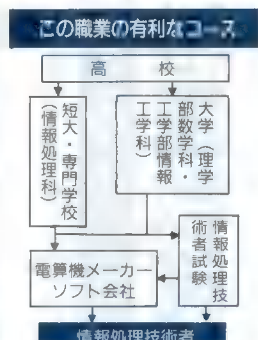
今、社会を動かす原動力となっているのが、コンピュータだね。情報処理技術者というのは、そのコンピュータの利用方法を研究する技術者のことで、システムエンジニアあるいはプログラマーと呼ばれる人たちのことをさす。

このうち、システムエンジニアというのは、一定の目的をもったシステムを考え、これを設計するのが仕事で、さらにこのシステムをコンピュータに組み入れる式をつくるのがプログラマーだ。

この情報処理技術者になるには、適性としてまず数学が得意なことが条件。そして、論理的な思考力があって、根気よく考えることが得意な人がふさわしい。

有利なコースとしては、大学の理学部数学科か、あるいは工学部の情報工学科・情報科学科・計算機学科などに進むことだ。また、短大や専門学校で専門的な学科に進むのもいいだろう。

なお、情報処理技術者には国家試験の制度があり、特種がシステムエンジニア、一種が上級プログラマー、二種が初級プログラマーに分かれている。といって、この資格がないとなれないわけじゃないけど、資格をもっていると就職はかなり有利だ。ただし、特種などは合格率が10%くらいで、かなり手ごわいぞ。

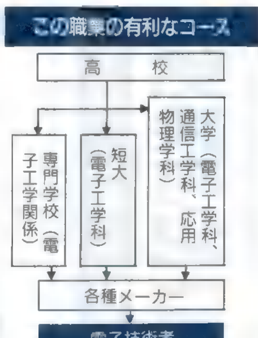


やはりパソコンブームで絶好調の
電子技術者

日本の電子技術が世界のトップレベルにあることは知っているよね。たとえば、いろんな性質をもつトランジスタ、たくさんの情報が一度に送れる光ファイバー、より小さく高性能のLSI（大型集積回路）の開発などは、みんな電子技術者たちの努力のおかげといえる。

電子技術者を目ざすなら、大学の工学部電子工学科やそれに関連した学科がベストだ。また、通信工学科や応用物理学科などでもOKだけど、一応、どんなことを学ぶのか、事前にチェックして進学先を決めよう。

適性としては数学と物理に強くないとダメ。将来的には、電子工学は機械部門のあらゆる部分に応用されているので需要は高い。なかでも、コンピュータ関連では引く手あまただ。



マスコミは競争率が100倍以上も！

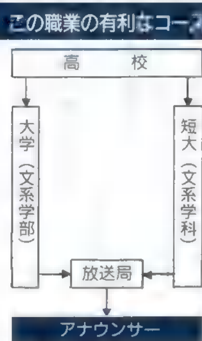
最近はタレント性も求められる
アナウンサー

職業モテモテ度でいえば、今や最高の人気といえるアナウンサー。とくに、女性にとっては超あこがれ。最近ではタレント的な存在になっていて、各方面で活躍している。

アナウンサーの仕事がどんなものかといえば、何もニュース報道ばかりじゃない。最近ではナレーション、スポーツ番組の実況、クイズやバラエティー番組の司会など、受けもつ範囲が広くなってきた。そのため、単に美声で標準語をしゃべれるといった条件のほか、タレント性も求められている。

アナウンサーになるためには、まず大卒が条件だが、各局とも採用ワクは毎年ごく少数だから、競争率は100倍以上。したがって、まずは、この関門を突破することだ。

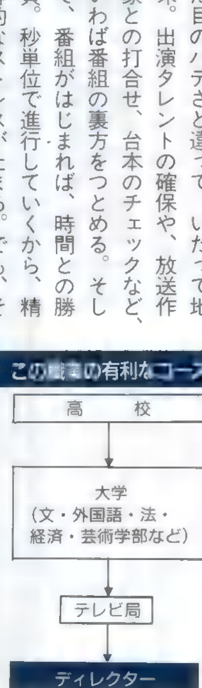
採用試験は局によって違うが、ふつうは一般教養、外国語、マイク・カメラテスト、面接などがある。採用されると、見習い期間を経た後、まずは簡単なお知らせや天気予報などを受け持ち、だんだんと高度な仕事を担当するようになる。人気があると、なかには独立してフリーになる人もいて、高収入が期待できちゃう。全般的には、民放だと個性的な人が比較的有利なようだ。



ハデな世界を裏側から支える
ディレクター

マスコミ職業のなかで、男のコの注目度が最も高いのがTVなどのディレクターだ。とはいえ、仕事は見た目のハデさと違って、いたって地味。出演タレントの確保や、放送作家との打合せ、台本のチェックなど、いわば番組の裏方をつとめる。そして、番組がはじまれば、時間との勝負。秒単位で進行していくから、精神的なストレスがたまる。でも、その緊張感が、やりがいでもあるのだ。

一般的には、放送局の採用試験に合格してからなるが、そのためには大卒はひとつの条件になる。学部は、文系や芸術学部出身者が多い。



アート&スポーツは学歴より実力だけがたより

忙しさを〝楽しむ〟余裕がないとできない

エディター

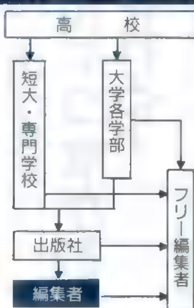
新聞記者と同様、〝マスコミ花形職業のひとつがエディター（編集者）だ。仕事内容は、どんな記事・本が売れるのかといった企画からはじまり、決定するとすぐさま作家や評論家などの執筆者に原稿のお願いをし、時にはライターやカメラマンと一緒に取材に走り回る。またその間も、デザイナーと記事のビジュアル面の打ち合わせをし、イラストレーターに絵を発注する。そして、原稿や写真類ができ上がると、それを編集して本を作る。これらのことを短期間でこなしていくのだから、とにかくムチャクチャ忙しい。

でも、自分で編集した本なり記事が評判がいいと、「ヤッター」となり、ツラさも忘れてまた、忙しさのなかに突入。簡単にいえばこれが、編集者の仕事だ。

ただし、本にもいろいろあって、1週間単位であわただしく作る週刊誌もあれば、数年がかりでつくる全集や事典のケースもあり、その忙しさはセクションによって異なる。ただ、仕事の流れとしては、同じだ。

ふつう出版社は大卒しか採用しないので、大学に進学したほうがいい。学部は文系学部出身者が多いけど、理系でもあまり支障がない。ただし、大手出版社などはとにかく採用ワクが少ないため、大激戦となることだけは覚悟しておこう。あるいは最近、編集プロダクションとか、フリーの編集者もふえているので、この道に入るのもひとつの手だ。

この職業の有利なコース



放送局や制作会社に就職が一般的な

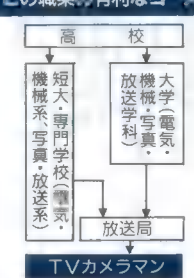
TVカメラマン

TVカメラマンの仕事は、スタジオ内での撮影ばかりではなく、小型カメラをかついで事件の現場に出かけたり、レポーターと一緒に取材に行ったり、時には海外まで出向くことも多く、活躍の場が広がってきた。

また、写真のプロと違ってフリーではなく、ほとんどが放送局員であったり、プロダクションの契約社員であったりする。そのため、まずは放送局に採用されることが前提条件だ。

また、入社にあたっては、カメラマンとしてではなく、技術職員として採用されるのがふつう。このため、大学工学部の機械工学科・電気工学科などに進むのが有利だ。

この職業の有利なコース



センスや独創的アイデアが勝負の

グラフィックデザイナー

グラフィックデザイナーは、新聞、雑誌広告、ポスター、包装紙などの印刷物を中心としたデザイナー。レイアウト（雑誌などの割りつけ）、ディスプレイ（展示）なども手がける。またイラスト（さし絵）、レタリング（文字）、タイポグラフィ（文字や記号のデザイン）などもできる人が多い。

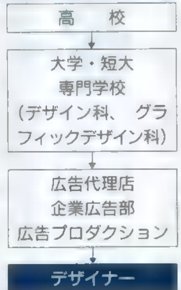
仕事はクライアント（広告主）の注文によって、その目的やねらいを受け、どうデザインをするかを考える。ふつうコピーライター（文章を作る人）やカメラマンなどとチームを組んでやる。

グラフィックデザイナーには資格もないし、学歴も無関係であり、すべて実力の世界。基本的にはデッサン力やデザイン力が必要で、現代的センスや独創的アイデアが加わってすぐれた作品を作ればよい。性格的には行動力や根気がある人が向いている。

ただしデザインの基礎を学ぶために、大学・短大・専門学校などに進んだほうがいいだろう。学部・学科はデザイン科、商業デザイン科、グラフィックデザイン科、美術学科などが適している。

就職先は広告代理店や企業の広告部などが多いが、採用数が非常に少なく、また大卒から採用されるのがふつう。グラフィックデザイナーとして実際に活躍している人は、フリーでやっている人や、自分でプロダクションを経営している人も多い。

この職業の有利なコース



スポーツ好きにもってこいの

スポーツインストラクター

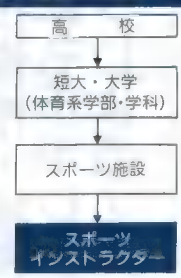
健康・余暇時代を迎え、ますますスポーツに対する関心が高まっているね。そんな時代だからこそ、このスポーツインストラクターの仕事が注目されるのだ。

仕事内容を簡単に説明すると、たとえばエアロビクス、テニス、スキー、水泳、スキンダイビング、スカイダイビングなどのスポーツの指導を手がけるのが、そのおもなもの。スポーツ好きな人には、まさにモッテコイの職業だ。

といって、スポーツが好きなだけではこの仕事はつとまらない。あくまでも客商売なので社交性が問われるし、しっかりとした運動理論なども必要なので、せめて短大の体育科などを卒業しておくといいだろう。

（注）日本体育協会のスポーツ指導者、スポーツ教師という公的資格もあり。

この職業の有利なコース



PART 3

きみたちが社会に出るころ こんなことが 起こっているかも？

1 元気なのは第3次産業、そうでない産業は？

キミたちが実際に職業につくのは、これから何年か先。いま世の中はどんどん変わってきているので、職業の世界だって変わっていく。

まずいえることは、製造業（第2次産業）で働く人が減り、販売・サービスなどの**第3次産業**が伸びてくる。これは産業が発達するさいの法則みたいなもので、現在60%の人が第3次産業で働いている。

第3次産業のなかで大きく発展しているのは、コンビニなどのチェーン店、宅急便などの運輸業、パソコン通信や携帯電話の通信業、コンピュータのシステムをつくるソフト業、情報を探したり提供する情報サービス業、このほか健康、観光、レジャー、人材派遣など。

これに対して伸び悩んでいるのは円高やアジア諸国の追い上げがある鉄鋼、繊維、家庭電化製品、雑貨、食品、資材、器具など。

2 国際化、情報化につながる新しい職業が生まれる！

これからの産業のキーワードは、「**国際化**」と「**情報化**」。日本は世界の経済に巻き込まれ、情報の発達で産業の形が変わる。外国語と情報処理技術は、職業人の必修科目になる。

たとえば、優秀な自動車をつくってどんどん輸出しても、為替相場が円高になると、たちまち大赤字になってしまう。アジア諸国の賃金が安いので、海外に工場をつくるようになり、日本の産業の**空洞化**が進んでいる。生き残るのは先端技術の産業や第三次産業だけになりそうだ。

情報化の波もすごい。いまパソコンが広がっていて、会社どころか家庭まで普及し、さらにいろいろな形の通信が行われる**マルチメディア**の時代がやってくるし、これが世界中につながる。新しい情報システムを考えるシステムエンジニア、情報を提供するサービス業など、新しい職業がたくさん生まれそうだ。

3 終身雇用や新卒の大量採用が見直される！

いま職業の世界では、就職のしかたや、勤務のしかたが変化している。日本の多くの会社では、一度就職した人は一生めんどうをみるという**終身雇用制**をとっているが、これが少しずつ崩れているのだ。

会社を立て直すというリストラで、50歳くらいの人がクビになるとか、仕事ぶりを評価して1年間の給料を決める**年俸制**とか、4月に新卒者を入社させるのではなく、必要なときに採用する**通年採用制**などが広がってきている。

欧米では、会社が簡単にクビにし、社員も簡単に転職するのがふつうだが、日本でもそんな形になっていくだろう。事務員などは、必要なときに人材派遣会社からやとう。

すると専門・技術職のような**スペシャリスト**が就職に有利になり、転職もしやすくなる。これからは専門・技術を身につけることが大切だ。

4 大学も新しい時代に対応しようとしている！

いまは大学生も就職難。もっと広い目でみると、大学がたくさんできすぎて、学歴の値打ちが下がっている。大学にさえ入れば、いい職業につけるという時代は終わったのだ。

そこで大学も、職業教育に力を入れるようになった。私立大では、公務員コース、司法試験コースなどと、希望する職業によって**コース制**をつくるとか、公認会計士講座とか、教員試験講座など、**資格・採用試験のための特別授業**を行っている。

外国語と情報処理技術にはとくに力を入れ、外国人教師と少人数制の英会話教室とか、海外での語学研修とか。また1人1台のパソコンを使うとか、インターネットで海外とも情報を交換するなどの授業をしている。

これからは大学を選ぶ時代になるので、大学の中身をよく調べ、自分の進路に合うもの、有利なものを探すことが必要になる。

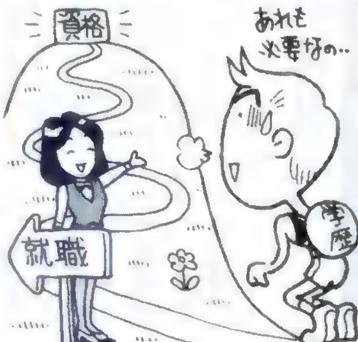
5 資格・検定にもチャレンジしよう！

学歴の値打ちが落ちると、かわりに重要さを増してくるのが**資格・検定**だ。自分はこれだけのことができるという証明みたいなもの。大学の情報工学科を卒業したというより、情報処理技術者1種の資格をもっているほうがずっと値打ちがある。

教員・保母のように、卒業すると**無試験**でとれる資格。医師、看護婦のように、卒業して**国家試験**に合格すればとれる資格。弁護士、気象予報士のように学歴に関係なくとれる資格など。

また教員、司書、栄養士のように資格をとっても就職がむずかしいものもあれば、看護婦、理学・作業療法士のように就職がいいものもある。また公認会計士のようにすごくむずかしい資格もあれば、やさしい資格もある。

こうした資格・検定について調べ、将来の目標にするといい。



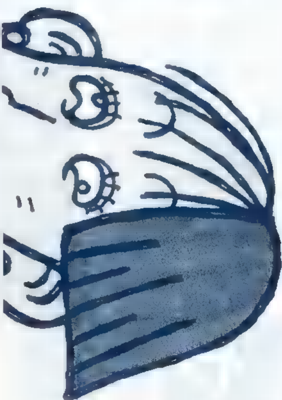
▲あっ、こんな所に近道が！

学習センスを磨く勉強法

Z会の通信添削

高校コース入会案内

だから、Z会。



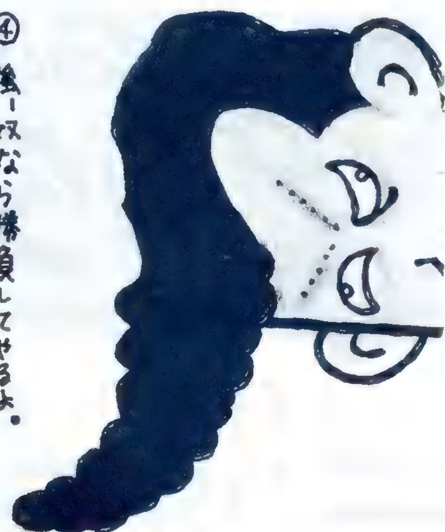
①難しいのはイヤよ。ダメよ。



②赤点ばっかりで、悪かったな〜。



③面倒くさいし〜、興味ないし〜。



④強い奴なら勝負してやるよ。



⑤部活で、忙しいんだよ！



⑥勉強なんて、つまんねえよ！

たしかに勉強ばかりの高校生活ほどつまらないものはない。でも定期テストや成績表も気になるところ…。そこでZ会は考えました。丸暗記や詰め込み教育ではなく、勉強が楽しくなる学習法を！それはムリなくムダなく学力が身につき、将来の大学受験にも通用します。そんな

Z会の『高校基礎科コース』、まもなく開講です。

☞Z会・通信添削は☜

①学力や学習進度に応じた豊富なコース。
②答が合っているだけでは正解にならない、考え方重視の指導法。
③短時間で効率よく学習できる。
④早く始めれば、難関大学合格も夢ではない。
⑤全国のZ会員と学力の真剣勝負ができる。
⑥自宅で好きな時にマイペースでできる。



〒411静岡県駿東郡長泉町下土狩105-17

（Z会のヒミツがわかる入会案内書、無料進呈中！）

まずはでんわでお気軽に ➡ フリーダイヤル **0120-77-1039**

東京：03-3407-2771　大阪：06-311-3166

※日曜・年末年始以外は9:00〜19:00の間、ご請求を受け付けています。なお、中学コースの入会案内書もご請求いただけます。
※ハガキにて資料ご請求の場合、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・郵便番号・在学校名・学年('96年4月現在)・保護者名・ご希望資料(中学用または高校用)を明記の上、〒410-39静岡県沼津局私書箱25号Z会①S係までお送りください。

※'95年度、東大合格者の59%(2,102名)、京大合格者の51%(1,520名)、早大合格者の27%(4,602名)、慶大合格者の36%(4,224名)が、Z会の出身者です。

知ることからスタート

ピッタリ診断

将来の進路を選択するときにポイントになるのは「自分が何に向いているか?」ということだ。まず、このページの興味・性格テストから始めてみよう。6ページめでキミに合った職業がピッタリわかっちゃうゾ。

興味・性格テスト やっぱり好きな分野の仕事したい～い!

テストのやり方

質問を読んで、YESなら⇩、NOなら⬇へ進みなさい。答えが3つある場合は、それぞれの番号へ進みなさい。

START 将来のことについていろいろ悩んでいる。(YES/NO)

学習プランを立てて、計画的に勉強している。

町の図書館や公民館などをよく利用している。

何かするときミスをしないよう、注意深くする。

今の流行や流行語などをよく知っている。

クラスやクラブの役員や係をやることが多い。

親類や近所の子どもと、よく一緒に遊んであげる。

政治、経済、国際などのニュースに関心がある。

ふられた友人をあなたは、どういってなぐさめるか。
①趣味などに打ち込んでみたら?
②ほかにいい人つくれば?
③まだ、あきらめないで。

親と対立してケンカすることがよくある。

理科の実験・観察などを熱心にやる。

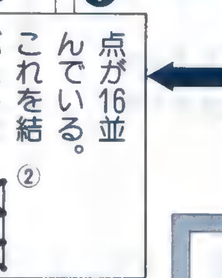
少々の病気や傷などでは学校を休まない。

こまかいことによく気がつくほうである。

社会や人生の問題で、友人と議論することがある。

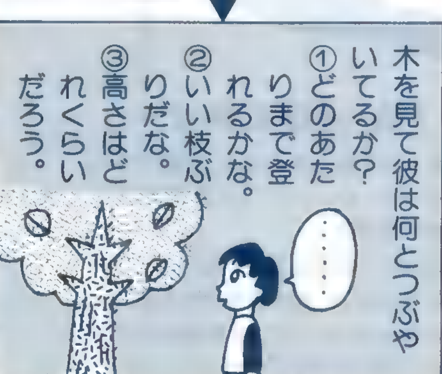
知らない人でも話しかけて、すぐ親しくなる。

点が16並んでいる。これを結ぶとしたら、どれがいいか。



人にいわれても、自分の考えは変えないほうである。

木を見て彼は何とつぶやいているか?
①どのあたりまで登れるかな。
②いい枝ぶりだな。
③高さはどれくらいだろう。



わからないことがあると、気になって調べる。

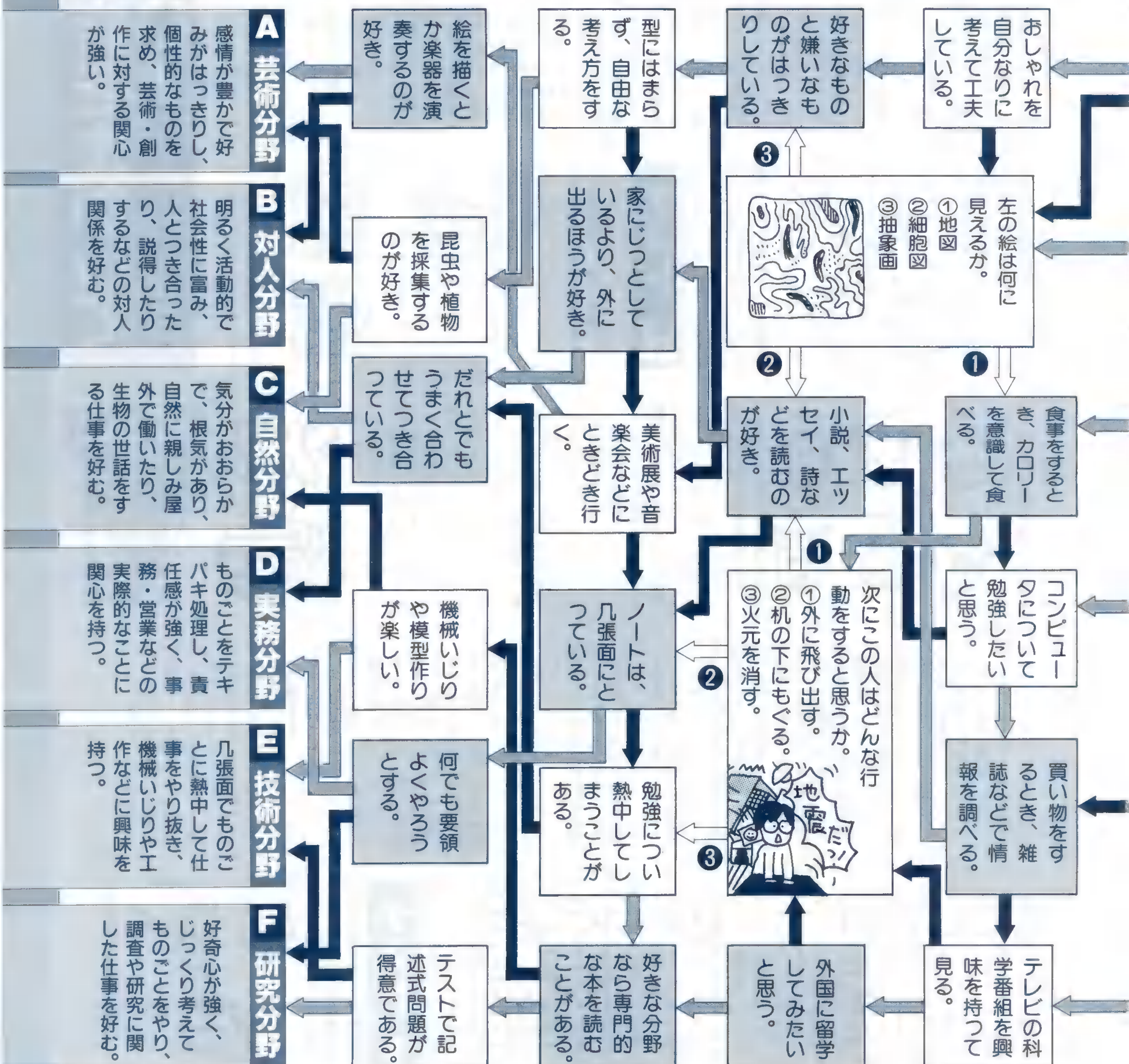
電気器具などが壊れたら、自分で修理する。

学用品やノートなどを大切に扱っている。

テストで判定企画

進路の選択は、まず自分を

きみに合った職業、



能力・知識テスト

できれば才能を生かして仕事したい〜い!

テスト G

① 次の果物はそれぞれ1けたの整数をあらわしている。左の連立式が成り立つとして、(ア)〜(ウ)の解を求めなさい。

🍌 ＋ 🍇 ＝ 🌰
🍇 ＋ 🍊 ＝ 🍌
🍇 ＋ 🍇 ＝ 🍊

(ア) 🍌 − 🍇 ＝
(イ) 🍊 ＋ 🍊 ＝
(ウ) 🌰 − 🍌 ＝

② 暗算がどれくらいできるか。
a 早く正確にできる
b 遅いが正確にできる
c すごく苦手である

③ 数学の言葉が虫に喰われている。どんな数字や記号が入っていたか。

(ア) $6+8\times\ \ \ =30$
(イ) $\frac{1}{2}\times\frac{1}{3}\ \ \ \frac{5}{6}=1$
(ウ) $\frac{1}{3}\times\ \ \ \div\frac{1}{5}=10$

④ 数学の練習問題が宿題で与えられたら、どれくらいできるか。
a 自分の力でほぼできる
b 自分の力で半分以上できる
c ほとんど解けない

⑤ 次のような数列がある。このとき□にあてはまる数字は何か。
(ア) 19・17・□・13・11・9
(イ) 98・94・88・80・70・□
(ウ) 19・28・37・□・55・64

⑥ 数学の問題をやっていて、なかなか解けない場合にどうするか。
a あくまで自分の力で解く
b 正解を見て再学習する
c いやになって投げ出す

⑦ 次のA・B・Cは、それぞれ0〜9までの数字をあらわしている。次の連立式が成り立つとしてそれぞれAにあたる数字は何か。

(ア)
$$\begin{cases} A+A=B \\ 3B\div A=C \\ C-B=A \end{cases}$$

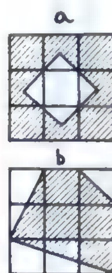
(イ)
$$\begin{cases} 2A=B \\ A+C=B+2 \\ 3C-3A=B \end{cases}$$

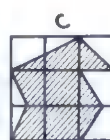
(ウ)
$$\begin{cases} A-2B=3 \\ B+C=A \\ A\times B-2B=2C \end{cases}$$

⑧ 次の説明にあてはまる単語を左から選びなさい。
(ア) 円の半径に等しい長さの弧に対する中心角
(イ) 質量1gの物体に1 cm/S^2 の加速度を起こさせる力
(ウ) 1秒間に1アンペアの電流によって運ばれる電気量
a ジュール　b ニュートン
c クーロン　d ラジアン
e カンデラ　f ダイン

⑨ 次の文章の(　)にあてはまる言葉を次から選びなさい。
(ア) 酸の性質は(　)イオン、塩基の特性は水酸イオンにもとづく。
(イ) オゾンは(　)の同位体で、酸化力がより強い。
(ウ) (　)、臭素、ヨウ素、フッ素の4元素をハロゲンという。
a 水素　b 炭素　c 窒素
d 塩素　e 酸素　f ナトリウム

⑩ 次は一辺が3cmの正方形である。斜線の部分の面積をそれぞれ計算しなさい。





⑪ 買い物や遊びのとき、どんなお金の遣い方をするか。
a 予算を考えてムダ遣いしないようにする。
b 大ざっぱに収支を考えて遣う。
c 予算を考えずに遣い過ぎることが多い。

テスト H

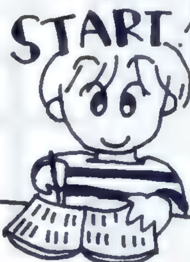
① 次はヨーロッパの国名を漢字で書いたものである。左の地図の記号にあてはまるものはどれか。
(ア) 英吉利　(イ) 西班牙　(ウ) 和蘭陀



② 次の文のうち、言葉遣いの正しいものを選びなさい。
(ア) a ぜひ行きたい
b ぜひ行きたくない
c ぜひ行くだろう
(イ) a ゆめゆめ忘れるな
b ゆめゆめ忘れよう
c ゆめゆめ忘れるだろう
(ウ) a いまに泣かない
b いまに泣いている
c いまに泣くだろう

テストのやり方

次の問題を解きなさい。また質問については、a〜cの答えが出ているので、自分に最も近いものを選びなさい。

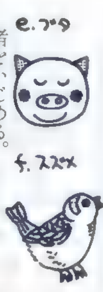


③ あなたが1か月に読む本(雑誌・マンガを除く)は平均して何冊ぐらいか。
a 2冊以上
b 1冊前後
c ほとんど読まない

④ 次のような意味のことわざに動物が使われているが、どの動物か選びなさい。
(ア) 幼いときに習ったことは身について忘れない。
(イ) じょうずな人でも失敗がある。
(ウ) 窮地に立てば、弱い者でも強い者をいじめる。







⑤ 次のカタカナを漢字になおしなさい。
(ア) シメイを受けシメイを自覚した
(イ) セイカクをセイカクに分析する
(ウ) 彼のシサンをシサンしてみた

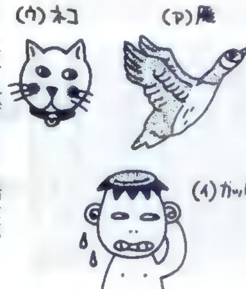
⑥ 町で外国人に英語で話しかけられたらどうするか。
a 英会話のチャンスだからできるだけ話すようにする
b 友人がいれば、一緒になって会話をする
c すぐ逃げてしまう

⑦ 次の文章の(　)のなかに、最も適当だと思う言葉を次の語句から選びなさい。
私は(ア)あのときのことを忘れることができない。それは(イ)一篇の小説であった。長い旅からその家に帰りついて私が(ウ)出会ったのは、例のクロネコであった。
a まことに　b まさに　c まず
d かつて　e いまだに　f また
もや　g やはり

⑧ あなたは手紙、日記、感想文などをよく書いているか。
a 文章を書くのが好きでよく書いている
b 必要があれば書いている
c 文章を書くのがすごく苦手である

⑨ 次は英語のことわざである。同じ意味を持つ日本語のことわざはどれか、左から選びなさい。
(ア) Haste makes waste.
(イ) The whole ocean is made up of single drops.
(ウ) Saying and doing are two things.
a 明日は明日の風が吹く
b 親の心子知らず
c 言うは易しく行うは難し
d 急がばまわれ
e ちりも積もれば山となる
f エビでタイを釣る

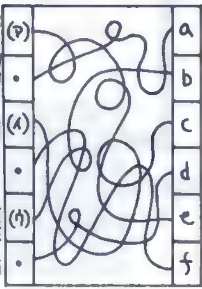
⑩ 次の絵は有名な文学作品にちなんだものである。その作品の作者を左から選びなさい。



a 夏目漱石　b 川端康成
c 三島由紀夫　d 森鷗外
e 芥川龍之介　f 尾崎紅葉

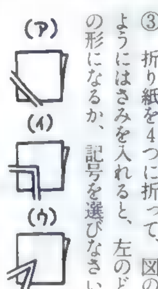
テスト I

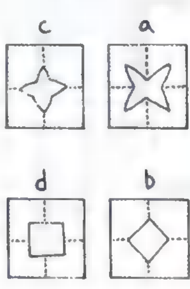
① 次の線のうち、(ア)・(イ)・(ウ)は右のa〜fのどこと結びついているか、目だけで追って選びなさい。



② 動物や人間などを鉛筆で描くとき正しく描けるか。
a 全体のバランスがとれた形を速く描くことができる
b 何度も消して描きなおせばだいたい描ける
c ぜんぜん描けない

③ 折り紙を4つに折って、図のようにはさみを入れると、左のどの形になるか、記号を選びなさい。

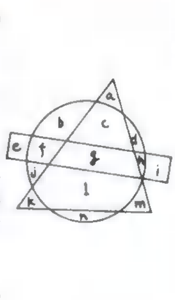




④　あなたは十字路に立って北の方向を向いている。次のような場合にどの方向を向いているか。
(ア)まっすぐ進んで右に直角に曲り、さらに左に直角に曲がった。
(イ)その場で後ろ向きになってまっすぐ進み、右に直角に曲がった。
(ウ)まっすぐ進んで右に直角に曲がり、次の十字路で斜め左前に小道があったので45度曲がって進み、さらに左へ直角に曲がった。

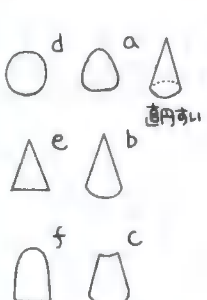
⑤　最寄り駅から自宅までの道順の地図が正しく描けるか。
a わかりやすく正確に描ける
b だいたい描ける
c うまく描けない

⑥　次の図形で次の条件にあてはまる区画の記号を答えなさい。
(ア)三角形の中にあり、しかも円の中にあるもの。
(イ)円と長方形の中にあり、三角形の外にあるもの。
(ウ)直線3本と曲線1本に囲まれているもの。



⑦　自分の家の間取図が描けるか。
a 正確に描くことができる
b だいたい描くことができる
c うまく描けない

⑧　次のような直円すいを、いろいろな角度から切った断面図を示したものである。このうち切断面としてあり得ないものを3つあげなさい。



⑨　都市や家の設計図、洋服のデザインなどを自分で描いたことがあるか。
a 楽しいからよく描く
b たまに描くことがある
c ぜんぜん描いたことがない

⑩　サイコロの目は、反対側の面の数の合計が7になっている。次のサイコロを左の各問のように転がすと、上に出てくる目の数はいくつか。
(ア)西へ1回倒す
(イ)南へ2回倒す
(ウ)北へ1回、西へ1回倒す

⑪　次のような直方体の組合せを、各問のように動かすとどうなるか。a～gの中から選びなさい。ただし回す場合、真上から見て時計の針と同じ方向とする。
(ア)90度回してDの方向へ倒す
(イ)Cの方向に倒して90度回す
(ウ)Bの方向に倒してAの方向に倒す

テストJ

①　大流行した「あるなしテスト」だが、さて「ある」に共通しているものは何か。

ある	ない
(ア)	
短期	長期
歯科	内科
明治	平成
(イ)	
日本	世界
愛	恋
きく	バラ
上	下
丘	山
(ウ)	
外	内
音	光
男	女

②　数学で基本問題を教わったらそのあとどれくらい解けるか。
a 発展問題までほぼ解ける
b 例題なら解くことができる
c 基本問題もよく理解できない

③　次のような滑車があり、滑車の円周比は、大：中：小が3：2：1になっているとする。いまAの滑車を1回転させると、Dの滑車は何回転するか。

④　次の問題を解きなさい。
(ア)AさんはBさんより重いが、Cさんより軽い。DさんはEさんより重くAさんと同じ重さである。この5人のうち一番重いのはだれか。
(イ)父が持っている本の数は姉の2倍で、妹の持っている本の数は姉の半分である。妹は本を10冊持っている。父の持っている本は何冊か。
(ウ)私の兄弟は、一番上が女で、次は男である。私は妹が2人いるが、長男から見れば弟1人、妹2人いることになる。私は上から何番目の子か。

⑤　次のわくに記入されている数字は一定の規則のもとに並べられている。わくのなかのa・b・cには、それぞれどんな数字を入れるとよいか。

(ア)

1		7
2	a	
	4	9

(イ)

1	b	
	5	
7		9

(ウ)

	4	c
16	18	8
	12	

⑥　テストで国語の内容問題(論旨、作者の意図、傍線説明など)が解けるか。
a だいたい全部解ける
b 半分以上は解ける
c 解けないことが多い

⑦　次の語群のなかで、ひとつだけ意味や使い方の違うものを選びなさい。
(ア) a 軽少　b 緩和　c 減少　d 軽減　e 縮小
(イ) a いろいろ　b それぞれ　c いちいち　d おのおの　e めいめい
(ウ) a てはい　b てじゅん　c てごころ　d てだて　e てまわし

⑧　次の言葉の中に、正反対の関係になる語句が3組ある。その記号を組み合わせなさい。
a 個人　b 絶対　c 心理
d 真実　e 権利　f 平等
g 義務　h 集団　i 利益
j 自由　k 虚偽　l 個性

⑨　次の人と関係のある著作を左から選びなさい。
(ア)カント　(イ)デカルト
(ウ)ヘーゲル
a 国富論　b 実践理性批判
c 社会契約論　d 精神現象学
e 方法序説　f リバイアサン

⑩　次のような場合、一般的にいって結果は上がるか、下がるか。
(ア)円高になると、輸出業の利益は
(イ)公定歩合を下げると、物価は
(ウ)インフレになると、貯蓄率は

⑪　あなたはものごとを説明するときどんな話し方をするか。
a 理論的にすじ道を立てて話す
b くわしくやさしく話す
c うまく話すことが苦手である

テストK

①　井げたのなかに数字が並んでいる表がある。これは「」なら5、「⊔」なら4をあらわす。それにもとづいて左の計算をしなさい。

5	4	2
1	7	8
9	3	6

(ア) ⊔×□=
(イ) ⅂－L=
(ウ) ⊓×コ=

②　テストをやって不注意ミスをすることがあるか。
a 不注意ミスはほとんどない
b ときどきある
c いつもミスをしている

③　次の図形を見て、左の条件にあてはまる図形の数はいくつか。
(ア)左右が対称形になる図形は(対称軸はどこにとってもよい)
(イ)正方形の中に3本の直線を持つ図形は
(ウ)三角形を持たない図形は

④　自分の部屋の家具の配置や飾りつけをどうしているか。
(ア)自分でいろいろ工夫して個性的な部屋作りをしている
(イ)きちんと整理している
(ウ)ほとんど考えたことがない

⑤　(ア)～(ウ)のような単語があるとして、次のわく内の文字列に、それぞれいくつ含まれているか。ただし、わく内の文字列は、区切りや改行に関係なくつながっているものとする。
(ア)rhzp　(イ)bwgy　(ウ)tmscf

dks irhzptm scfuz prhzpb
wgywf musb hkjztmscfrc-
gy rhvibwgyz ptmcywgyhr
tmcf kmbw gyzp

⑥　芸術系の科目(美術・音楽など)で、あなたの通知表の成績はどうなっているか。
(ア)だいたい4か5である
(イ)だいたい3である
(イ)だいたい1か2である

⑦　次のわく内の漢字を見て、左の問に答えなさい。
(ア)音読みでカンという字はいくつあるか(ただし同じ字は数えない)。
(イ)同じ文字が2文字あるのはいくつあるか。
(ウ)「文」と2文字熟語ができる文字はいくつあるか。

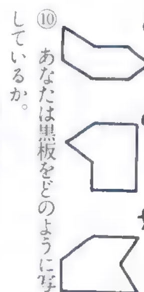
貫柱統論明区完内輸乾入学発
君巻時間調手熱乾図松覚官映
究計置貫数類管番学論能号漢

⑧　次は色の感じについて述べたものである。左の色から正しいと思うものを選びなさい。
(ア)次の3色のうち最も暖かい感じを与えるものは
a むらさき　b 青　c 赤
(イ)次の3色の中で、最も重い感じを与えるものは
a 赤　b オレンジ　c 緑
(ウ)同じ面積に色をぬるとして、次の3色のうち最も広がりを感じさせるものは

a青　b白　c赤

⑨ 辺の長さが同じ三角形、正方形、ひし形の3つの図形がある。これを組み合わせて左のような図形を作りたいが、このうちできないものが3つある。それはどれか。





⑩ あなたは黒板をどのように写しているか。

a早く正確に写している

b写そうとして遅れがちになる

c書くのが遅くうまく写せない

⑪ 電卓で計算がどれくらい早くできるか。

a早く正確にできる

b正確だが遅い

c遅く不正確である

テストL

① 学校・クラス・クラブなどの役員をやったことがあるか。

a多くやって、熱心に活動した

b少しやったことがある

cほとんどやっていない

② あなたの100メートル走の記録はどれくらいか。

a男子13秒以内　女子16秒以内

b男子14～16秒　女子17～19秒

c男子17秒以上　女子20秒以上

③ 文化祭や体育会の係をやったことがあるか。

a進んで熱心にやった

bある程度はやった

cほとんどやったことがない

④ 次の絵を見て、この先どうなると思うか。



a自力ではい上がってくる

bだれかが助けてはい上がる

c谷底に落ちてしまう

⑤ テスト勉強でまだやっていない範囲があるのに眠くなったらどうするか。

aやり上げるまでがんばる

b大ざっぱにしあげて寝る

cあきらめて寝てしまう

⑥ 鉄棒で男子はけん垂、女子はぶらさがっている時間が、それぞれどれくらいか。

a男子9回以上　女子18秒以上

b男子5～8回　女子13～17秒

c男子4回以下　女子12秒以下

⑦ マラソン大会をやってどれくらいの順位になるか。

a全体の10%以内の順位

bだいたい中くらい

c中くらい以下

⑧ 家の手伝いをしているか。

a進んでやっている

bいわれたことはやる

cぜんぜんやっていない

⑨ ボランティア活動をしたことがあるか。

a熱心にやった経験がある

b少しやったことがある

cぜんぜんやったことがない

⑩ 小旅行に行くとして、あなたが行きたいと思うのはどこか。

a山・高原・渓谷

b名所・遺跡・景勝地

c遊園地・都会の繁華街

⑪ 彼はこのあとどうするだろうか。

a平気で通り抜ける

b犬をなつかせようと声をかけながら通る

c引き返して遠回りする



能力・知識テストの判定方法

最高点のものがきみの能力タイプ

「能力・知識テスト」が終ったら、答えを出す「問題」と、あなたの行動を問う「質問」に分けて、次の方法で採点しなさい。

「問題」については、左の正解を見て合っているものに○をつけます。1問題について小問が3問あるので、3問とも正解なら2点、2問正解なら1点、1問以下なら0点として、各問題番号ごとに、点数をつけなさい。

「質問」については、aに○をつけたものは2点、bに○をつけたものは1点、Cに○をつけたものは0点とする。

G～Lの各テスト別に、問題と質問の得点を合計し、右の得点表に記入してみよう。各テストの満点は33点で、だいたい20点以上の得点があれば、その能力にすぐれているということだ。

このうち最も高い得点のものが、きみの能力タイプである。人によっては、ふたつ以上の項目の得点が特に高いというケースもあるでしょう。

正解

テストG　①(ア)みかん　(イ)くり　(ウ)ぶどう　③(ア)3　(イ)十　(ウ)6　⑤(ア)15　(イ)58　(ウ)46　⑦(ア)2　(イ)3　(ウ)7　⑧(ア)d　(イ)f　(ウ)c　⑨(ア)a　(イ)e　(ウ)d　⑩(ア)7 cm^2　(イ)5 cm^2　(ウ)5.5cm^2

テストH　①(ア)a　(イ)c　(ウ)g　②(ア)a　(イ)a　(ウ)c　④(ア)f　(イ)a　(ウ)c　⑤指名・使命　(イ)性格・正確　(イ)資産・試算　名(ア)e　(イ)b　(ウ)f　⑨(ア)d　(イ)e　(ウ)c　⑩(ア)d　(イ)e　(ウ)a　⑪(ア)d　(イ)a　(ウ)d

テストI　①(ア)e　(イ)c　(ウ)b　③(ア)b　(イ)d　(ウ)a　④(ア)南　(イ)西　(ウ)北西　⑥(ア)cgl　(イ)fh　(イ)fcei　⑧a・b・c　⑩(ア)5　(イ)6　(ウ)5　⑪(ア)b　(イ)d　(ウ)e

テストJ　①(ア)大学　(イ)50音でつながっている　(ウ)50音でオ段の文字　③(ア)$\frac{4}{9}$　(イ)$\frac{1}{4}$　(ウ)$\frac{1}{3}$　④(ア)Cくん　(イ)40冊　(ウ)3番目　⑤(ア)5　(イ)2　(ウ)6　⑦(ア)a　(イ)a　(ウ)c　⑧ah・dk・eg　⑨(ア)b　(イ)e　(ウ)d　⑩(ア)下がる　(イ)上がる　(ウ)下がる

テストK　①(ア)28　(イ)7　(ウ)3　③(ア)11　(イ)9　(ウ)6　⑤(ア)2　(イ)3　(ウ)2　⑦(ア)8　(イ)5　(ウ)4　⑧(ア)c　(イ)a　(ウ)b　⑨b・e・f

テスト		得点
G	数学能力	
H	言語能力	
I	空間能力	
J	理論能力	
K	知覚能力	
L	活動能力	



さて、あなたの能力タイプは?

それぞれの能力について説明してみましょう。

G数学能力……計算をしたり、数を処理する能力が高く、数学的なものの考え方をする。

H言語能力……言葉を理解したり、これをともなう能力が高く、外国語・会話・文章に強い。

I空間能力……図形・空間について判断したり、形体をうまくとらえる能力が高い。

J論理能力……ものごとを論理的に考えて、推理したり分析するという高度な思考力を持つ。

K知覚能力……感覚的にすぐれていて、文序・記号・形などを早く判断し処理する力がある。

L活動能力……体力・気分にすぐれ、体を動かせて積極的に活動する能力を持つ。

なお各能力は、高校の科目とも結びついているので、能力タイプが得意科目とどう関係があるかも考え、その点も参考にして判断するといいでしょう。

総合判定の仕方

このテストは、前半の「興味・性格テスト」と、後半の「能力・知識テスト」に分かれている。テストの結果で、自分はどの興味分野が高いか、どの能力タイプになるかわかったはずだ。

そこで総合判定では、次のページにある「職業適性判定表」を見て、両者を組み合わせて判定する。

判定の仕方は。A－Fの興味分野で、自分にあてはまる縦の欄をたどり、G～Lの能力タイプでは、最も得点の高かった能力を横の欄でたどり。縦と横が交差したところが、あなたの適性職業ということになる。

ただしこのテストは、限られた範囲内の問題や質問になり、しかもやりやすいように作ってあるので、判定には限度がある。だから、この結果だけで判断するのでなく、これを参考にもっと資料を集めるとか、よく適性を考えて、判定するといいだろう。

適性の判断法としては、このテストのように、興味・性格の面から自分がどの分野に向いているか考え、さらに能力・知識の面からその職業をやれるだけの力があるかどうかを考えるのが基本だ。

きみにピッタリの職業はコレダ！

2つのテスト結果から、きみに合った職業を診断するのが下の「職業適性判定表」だ。きみのあこがれの職業と一致したかな？

▶職業別判定表

F 研究分野	E 技術分野	D 実務分野	C 自然分野	B 対人分野	A 芸術分野	
システムエンジニア、公認会計士、エンジニア、不動産鑑定士、税理士、会計官・統計主事	エンジニア、建築士、プログラマー、パイロット、診療放射線技師、システムエンジニア	航空管制官、計理マン、銀行マン、プログラマー、コンピュータオペレーター、ビジネスマン、統計官・統計主事	農業技術者、不動産鑑定士、土木技術者、臨床検査技師、栄養士、看護婦、環境工学者	銀行マン、税理士、経営コンサルタント、リサーチャー、セールスエンジニア、保険・証券マン	工業デザイナー、建築士、コンピュータアーチスト、環境工学者	G 数学能力
外交官、評論家、翻訳家、同時通訳、言語学者、教員、放送記者、新聞記者、編集者、国際公務員	セールスエンジニア、科学技術翻訳士、航空管制官、パイロット、弁理士、テクニカルライター	通訳、翻訳家、プロデューサー、編集者、商社マン、ホテルマン、グランドホステス、ビジネスマン	小説家、ルポライター、ツアーコンダクター、理科教員	観光通訳ガイド、新聞記者、放送記者、アナウンサー、司会者、スチュワーデス、ツアーコンダクター、教員	小説家、詩人、作詞家、コピーライター、編集デザイナー、声優、俳優、アナウンサー	H 言語能力
彫刻家、環境工学者、工業デザイナー、土木建築技術者、造園技術者、博物館学芸員、航海士	工業デザイナー、自動車整備士、航空整備士、土木建築技術者、インテリアデザイナー、工業デザイナー	建築士、トレーサー、測量士、土地家屋調査士、製図トレーサー、編集デザイナー	造園技術者、グリーンコーディネーター、カメラマン、航海士、調理士、トリマー	カメラマン、服飾デザイナー、スタイリスト、インテリアコーディネーター、理美容師	画家、工芸家、イラストレーター、商業デザイナー、マンガ家、アニメーター、和洋裁士	I 空間能力
大学教授、研究所員、エンジニア、裁判官、弁護士、医師、薬剤師、カウンセラー	エンジニア、研究所員、技術コンサルタント、弁護士、システムエンジニア、薬剤師	国家公務員、地方公務員、編集者、公認会計士、税理士、ビジネスマン、司法書士	医師、歯科医師、獣医師、農水産物技術者、バイオテクノロジスト、海洋技術者、気象技術者	プロデューサー、ディレクター、家裁調査官、弁護士、新聞記者、放送記者、カウンセラー、外交官、教員、社会福祉士	工業デザイナー、建築設計士、文芸評論家、画家、インテリアプランナー	J 論理能力
図書館司書、家畜・植物防疫官、博物館学芸員、土地家屋調査士、裁判所書記官、校正者、薬剤師	コンピュータオペレーター、歯科衛生士、計測技術者、トレーサー、歯科技工士、調理士、特許管理士	司法書士、行政書士、速記者、サーチャー、タイピスト、トレーサー、一般事務員、公務員、広告宣伝マン	園芸技術者、植物防疫官、栄養士、歯科衛生士、調理士、看護婦、トリマー、グリーンコーディネーター	アナウンサー、秘書、ホテルマン、保母、行政書士、公務員、DIYアドバイザー、看護婦、エステティシャン	理美容師、イラストレーター、カメラマン、フードコーディネーター、ミキサー、画像デザイナー、モデル、服飾デザイナー	K 知覚能力
ルポライター、体育教員、スポーツプログラマー、商社マン、社会教育主事、新聞記者、検察官、労働基準監督官	理学療法士、セールスエンジニア、土木建築技術者、パイロット、エンジニア、技術コンサルタント、自衛官	警察官、秘書、作業療法士、ビジネスマン、スーパーバイザー、ツアーコンダクター	消防官、森林警備員、動物トレーナー、海上保安官、農業指導員、林業指導員、自衛官、スポーツ指導員	スポーツ指導員、警察官、社会福祉士、介護福祉士、刑務官、イベントプロデューサー、営業マン、公務員、保母、養護教諭	舞踊家、俳優、ファッションアドバイザー、ファッションプランナー、イベントプロデューサー	L 活動能力

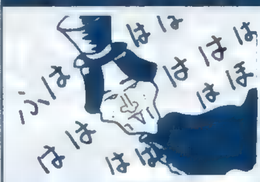
大学漫研体験レポート 第13弾

私たちが紹介します！

今月のテーマは

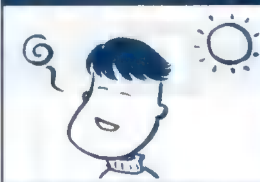
大学生のファッションって？

鈴木麻也さん



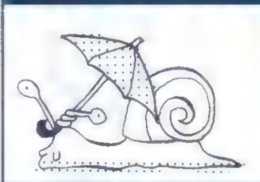
初めまして。絵はへたっぴですし、人格的にも少々欠陥のあるオチャメなぼくですが、見捨てないでネ。

田村　仁さん



学研での仕事は先輩から引き継いだわけですが、初めての経験で緊張してます。何か締切り早いし。

中前英彦さん



初めまして。最近はヘヴィーメタルを聴きつつ読書かまんがを描くかという生活です。よろしく。

巻島知香さん



新宿警察署に行った。どうしてああもイカツイ顔の中年を窓口に並べておくんだろうと思った。

光永　隆さん



初めまして。夜と酒を愛する永遠の大学2年生です。放とう生活のあげくに36歳で死ぬのが夢です。

東大

教養学部 文科Ⅲ類 中前英彦さん

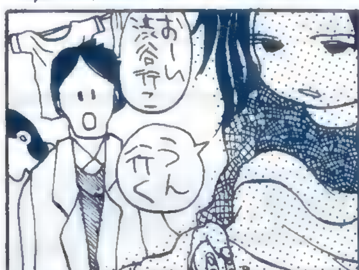
最近ひそかにカッコいいと話題の「駒場寮生」

ぼくの学校は、カッコいいヤツとカッコわるいヤツの差が激しい。カッコいいヤツにもいろいろいる。カッコつけなくたってカッコいいヤツもいれば、カッコつけなければカッコよくならないヤツもいる。

最悪なのはカッコつけるとますますカッコわるくなるヤツだけど、本人がカッコいいと思ってる限り彼は幸せなのでそっとしておいてやろう。といいつつ悪口をいってしまうと、ぼくの学校にはそんな連中が多い。

彼らはファッション雑誌からそのまま抜け出てきたような格好をしている（具体的には、そのような雑誌を見ればわかる）。彼らのうち大多数は、カッコよさを求めるはずが、それと流行を途中で混同し後者を追求してしまった憐れな連中だから、カッコわるいのだ、すごく。見苦しいから、おまえら大学にくるなよな、といいたい（……おっと、話がそれてしまった。でも、これが本論だったりして）。

最近ひそかに、カッコいいと話題になっているのが駒場寮生だ（本当か？）。大学構内に住む寮生にとって、私生活とキャンパスライフは同一のものだ。このような「生活の場」としての駒場寮がかもし出す牧歌的な土くささは、駒場の東大生の精神的なよりどころとなっている。







学習院大

文学部 ドイツ文学科 光永　隆さん

プラスチックのキャリングケースをよく見かける



学習院の学生のファッションをひと言で表現するなら「シック」。コートは黒やベージュでサーモンピンクはハデなほう。赤とか着てたら500m先でも目立ちます。マフラーも、同系色でちょっとトーンがきつい程度。キャンパスのモノトーンの風景に自然にとけこみます。

コートが多く、ダウンを着ている人はほとんど見つけられません。池袋を歩いて比較するとよくわかります。帽子かぶってる人も皆無です。

だからといってシャレっ気がないというわけではなく、地味な中にセンスの光る人が多いです。えり元にちらりと原色がのぞいたり、バッグと手袋で色を合わせたり。

あと、よく見かけるのがプラスチックのキャリングケース。これは売店で千円くらいで買えるし、色の種類も多くて、その日の服装に合わせて選ぶと楽しい毎日が送れるかも。貧乏人はこういうところでおシャレすべきでしょう。

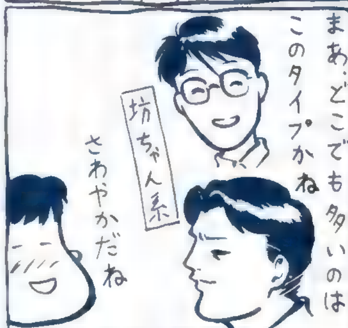
私はずぼらだし、ほとんど大学へ行ってないので服装には全然こだわりませんが、けっこうみんな工夫しているようです。一限の授業でおシャレに決めている女の子を見かけると、「ああ、この人は朝早くからご苦労なことよのう」と、感嘆の念を禁じ得ません。

青山学院大

経営学部 経営学科 田村　仁さん

実際の青学生はそれほどスキのない服装ではない









初めまして、今月からレポートを始める青学漫研部員の田村です。今月のテーマは「大学生のファッション」らしいので、自分の身の回りのことで報告しようと思います。

青学に対する皆さんのイメージはどんなものでしょうか。人にもよりますが、おしゃれ、おぼっちゃまお嬢さま、洗練されている、といったイメージを持っている人が多いようです。まあ実際には、皆それほどスキのない服装をしているわけではないのですが……。

男の人の場合でいえば、服装のイメージは、まあ、まん中から軟派寄りといったところでしょうか（なんのこっちゃ）。見るからに硬派な人々が学校内を闊歩する光景はほとんど見られません。少なくとも自分は見たことがありません。

女の人の場合、全体的に見て決して地味ではありませんが極端にハデな人もいません。まあ厚木の山奥に通っていることを考えれば（学部にもよるが、1年2年の間は厚木のキャンパスに通って、3年から渋谷にある、いわゆる青山キャンパスに通うというのが一般のパターン）、はりきっているほうだといえるのではないでしょうか?

ちなみに私は、この冬はほとんどコート一着で通いました（……）。

慶大

文学部
文学科
鈴木麻也さん

隠すべき箇所を隠せば、何を着たって別にいい！

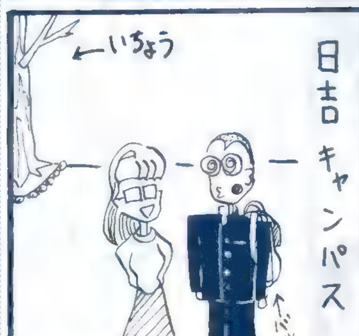
昨年「クラスの中でいつもヘンな格好をしてるヤツベスト3」に見事選出されたこのぼくに、ファッションについて聞こうというのがそもそもの過ちだと思うのですが（しかもぼく自身は別にヘンな格好をしているという意識はなかったのだが）、なんとかレポートしましょう。

服装なんて隠すべきところさえきちんと隠してたら、何着たって別にいいんじゃないですか。と、なるほど、こんなことだから「ヘンな格好ベスト3」に選ばれてしまうのですな、フムフム。でも実際格好なんてまちまちですね。たぶんこの企画の意図としては、「慶大生はこんなにオシャレ！」というレポートが期待されたのだと思いますが、甘いッス！ 世の中そんなにステレオタイプにできてないッス！

しかし日吉で1年か2年ファッションの修業をして、三田に行ったときに修業の成果を出すというようなところは確かにあります。でもくどいようですが、慶應といってもみんながみんな金持ちなわけではないので、「これぞ慶應」というような格好はないですね。

そういえば湘南藤沢キャンパスでは七夕祭があって、その日は女の子たちが浴衣を着てくるそうです。ぼくも湘南藤沢に行けばよかったです。









早大

教育学部
英語英文科
巻島知香さん

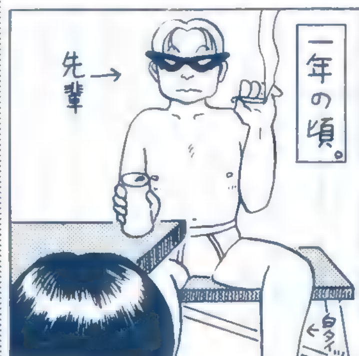
早大の女子大生の学部によるファッションの違い

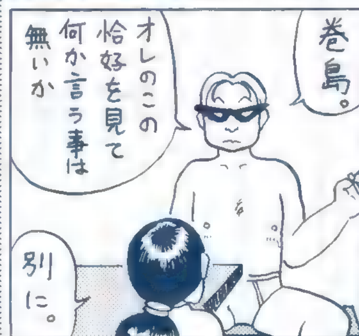
男の子は個人差はあれど、学部によるファッションの差というのはあまりありません。しかし女の子はこれが実に顕著です。

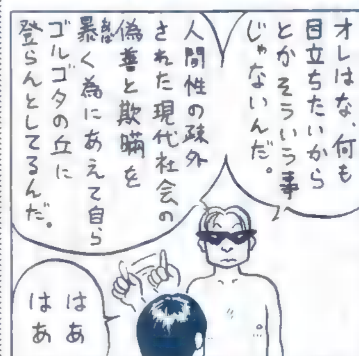
ベーシックでいかにも女子大生といった風情は教育学部と法学部です。教育学部のほうがいく分ハデ目でしょうか。ひざ上のタイトスカートとあまりヒールの高くないパンプスという組み合わせが主流です。ミニというのはあまり見かけませんね。一方社会科学部は皆一様にパンツスタイルで、スカートはごくわずかです。ボーイッシュであっさりさっぱり活動的といったところでしょうか。

図書館などにいてもひと目でそれとわかるのは文学部の女の子です。といっても2種類ありまして、ひとつは『劇団系』。特徴はとにかく個性的なことでしょうか。黒を基調にする人が多く、バンダナを巻いたりスパッツをはいたりエスニックな小物を身につける傾向があります。もう一方は『赤毛のアン系』で、子どもっぽいジャンパースカートが特徴です。

こうした学部ごとの傾向は、同じ趣味の人が集まったというよりは、朱にまじわってといいますが、新入生が入学して半年くらいたつと顕著になってくるようです。だからこれはあくまで早稲田の傾向であって、ほかの大学ではまた違うでしょうね。





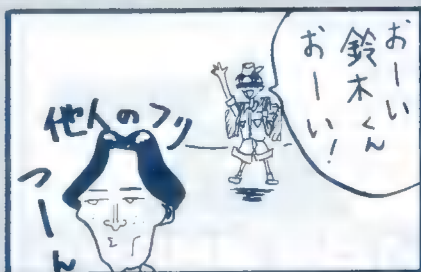




大学生のカッコもいろいろだね
●こんな人もいるのだ！

学内の名物男といえばチベット太郎
早大・巻島さん

大阪太郎（ピンクの学ランを着た名物男）が卒業してしまったいまとなっては、学内の名物男といえばチベット太郎をおいてほかにありません。この人物はヒトムカシ前の事務員のようないで立ちの中年で、常に紙袋と『お笑ひの科学（科学には「くわがく」とルビがふってある）』と書かれた看板を持っています。紙袋の中には、彼が主宰する『お笑ひの科学』のビラや彼の著書が入っています。そうして学内をヒョコヒョコ歩き回りいろんなサークルの部室を回ってビラや著書を[illegible]いて行くのです。どうやらどこかの学部の研究生らしいのですが、彼が主宰すると主張する『お笑ひの科学』の一員だ、という人を私は見たことがありません。どこまで本気でやっているのかワカラナイところが少し怖い人です。



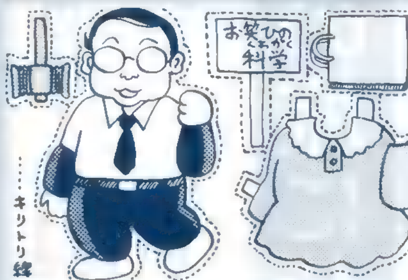
ヘンな格好をしていると非常に浮く
慶大・鈴木さん

うちの大学はとてもおとなしい大学なので、ヘンな格好をしていると非常に浮きます。とくに三田キャンパスは、学生街というよりはむしろビジネス街にあるので要注意です。

ぼくの友だちにスカウト（ボーイスカウトとかいうやつです）をやっている[illegible]がいるのですが、その彼が一度、着替える時間がなかったらしくスカウトの制服を着たまま大学に来たことがあったのですが、あのときは非常に浮いていました。

また民族学考古学専攻だか東洋史専攻だかに、アラブにかぶれている人がいるらしく、よくあちらの民俗衣装などをお召しになっているので、だれも近寄ろうとしません。

よくいえば平等主義ですが、わるくいえば排他主義。疎外されないよう気をつけましょう。



自分の着るものは自分で決めよう！
学習院大・光永さん

学習院にいたら浮いちゃうのは「サワヤカ茶髪くん」だね。アディ○スのニット帽でピアスしてフリース着て「超だせ〜」とかいってる頭わるそうな方々のことね。

まあ、彼らのファッションも細分化すればいろいろあるんだろうけどさ、オレにはみ〜んな同じにしか見えないっす。

ウチの学生みたいに少ない色数でコーディネート考えるほうが本当はむずかしいんだよ。

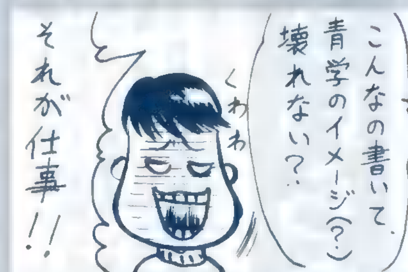
センスと知性があれば、ブランドに頼らなくてもよいコーディネートはつくれます。これから大学生になる人々には「自分の着るものくらい自分で決めようね！」といいたい。少なくともその手の雑誌に頼るのだけはやめちくり〜。

茶髪にして「反逆の証！」とかいってるのは情けないっす。



自己のポリシーを貫いても大丈夫
青山学院大・田村さん

今回のレポートで、大学生の服装についていろいろと書いたわけですが、読者の皆さんの中には「でも、こんな服装で大学に行ったら笑われてしまうのではないかしら？」とか、「いじめられてしまうのでは？」と心配している方もいるかもしれません。



でも、大丈夫。世の中には自己のポリシーを貫いて生きる人間が案外たくさんいるものです。実際、今回のレポートで友人や先輩に取材して得た情報といえば、冬にも半そでで巨大なリュックを背負っている4年生とか、全身まっ白な服装で土曜日だけ薄桃色（ノ）になる人とか、長髪に毛皮のコート。香水の香りで、一瞬女性と間違えてしまいそうな男性（イン・厚木キャンパス）とか、そんな人ばっかり。勇気がわいてきたでしょ？

昭和30年代の学生のような彼の勇姿
東大・中前さん

人間なんといっても外見である。カッコよくなくてはならない。私の友人に工学部の応用化学科の男がいるんだけど、こいつがたまらなくカッコいい。彼はまるで、日本の未来と自己昇華のために貧乏暮しに耐え忍び研究室にこもる昭和30年代の大学生のような姿で、道玄坂を闊歩する。彼の存在はアグレッシヴかつドラマチックであり、その反体制的なふんい気ゆえ警察に職務質問されたことがあるほどだ（おりしも当時はオウム事件のまっ最中だった）。彼が白衣姿で実験器具に囲まれている様子は絵になるに違いない。

夜更けまで明かりの灯る実験室の窓を見ながら、ああ現代の日本は彼ら理系人間たちによって支えられているのだと、文系の私は麻雀パイを片手に感慨にふけるのだった。



とっても役に立つ実用本!! 高校生必読!!

そしてオモシロい

★本屋さんで見つけよう！
Jコースより、ちょっと
タテが短いサイズだ！
黄色と青の派手な表紙だ！

←コレが表紙(原寸大)

東京・小沢かもめ、新潟・
服部ほかの読者イラスト
が目印なのだ!!

大学生活ハウマッチ事典
(¥)
ひとり暮しには何が必要か？ いくらかかるか？
Gakken

←こっちは背表紙(原寸大)

★本屋さんで
棚にさしてあったら、
この背表紙をさがそう

特長その1

大学に入る前も入ったあとも、先立つものはお金。何が必要で何がいらないか。何にいくらかかるかが、具体的にわかるようになっているからうれしいのだ。

- ★まず家具は何を購入するか？
- ★インテリアの基礎知識
- ★押し入れ術は収納の基本
- ★リサイクルショップ活用法
- ★ツキを呼び込む「風水インテリア」術
- ★人気があってラクな観葉植物ベストテン
- ★必要な家電製品をじょうずにそろえる
- ★台所アイテムのそろえ方
- ★冷蔵庫活用法
- ★スーパー・コンビニ活用法
- ★栄養バランスを考えよう！
- ★失敗しない自炊のポイントは？
- ★ビギナーのための料理教室
- ★ケーキ・グルメ情報
- ★東京下町案内
- ★東京自然散歩コースMAP
- ★東京道路事情
- ★東京バイク安全学
- ★クルマの免許を取ろう！
- ★自転車の東京ライフ
- ★東京の銭湯を100倍楽しむ法
- ★ひとり暮しの節約術
- ★家の中の危険
- ★電話はどれがいいの？何が安いの？
- ★ケーブルTV、衛星放送他の楽しみ方
- ★部屋にいながら利用できる海外通販
- ★大学どうしの交際♥MAP
- ★財テク活用・最新カード生活術
- ★アルバイトのやり方
- ★いまペットを飼うなら？
- ★安くていいマンション／アパートのさがし方
- ★物件の検討のポイント集
- ★寮のあれこれ
- ★トラブらない節約の仕方
- ★東京生活MAP「どこに住めばいいか」
- ★東京私鉄MAP「沿線別ライフスタイル図鑑」
- ★東京地下鉄MAP「複雑な路線をクイズでマスター」
- ★東京生活安全ガイド
- ★東京防災地図
- ★ひとり暮しの
- ★セールス
- ★ボランティ

こんな内容がぎっしり

< 大学に入ったら、
何にいくらかかるか？
知りたいこと、
のってます！

特長その2

リアルな話がいっぱい。ピンとこない説明をされても困るよネ。ひとり暮し経験者のナマの体験から掘り出した、実戦的なハウツーばかりで構成しているヨ！

特長その3

文字ばっかりじゃ読む気がしない。本誌でおなじみの漫研の先輩にもたくさん描き下ろしてもらいました。わかりやすい図解中心主義でとってもビジュアル。

全国の書店で

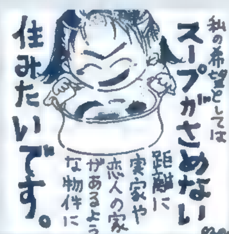
大好評発売中!!

学研ムック　AB判・212ページ　880円（税込み）

高校Jコース編集部がマジに作ったとっても親切で

知らないと困るひとり暮しの実用ハウツー

保存版

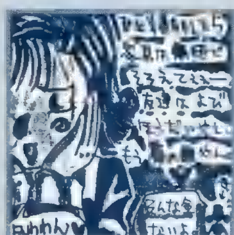


大学生活ハウマッチ事典

ひとり暮しには何が必要か？いくらかかるか？

有名大学漫研ほか現役大学生のなまなましレポート満載!!





家具選びと部屋づくりのコツ

● 家具をそろえるハウマッチ

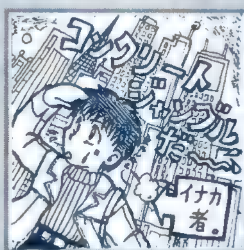
カジュアルこたつは1万円からある
ベッドよりふとんの上下をそろえろ
家電・買っても使わないモノって？

高校生もイラストで参加！▼

不案内な東京の街・どうする？

● 東京テッテイ理解マスター！

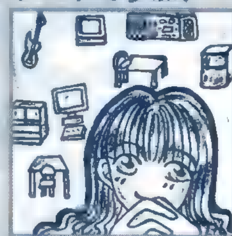
私鉄・地下鉄の交通案内・利用術
秋葉原電気街ほかショッピング情報
都内・近郊の自然が楽しめるコース

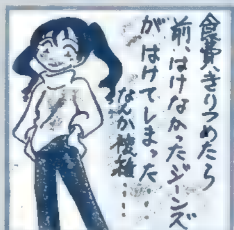


自宅生にだって役に立つ情報

● 大学生活モノ情報もバッチリ

リサイクル・ショップ活用術
部屋にいながら楽しく海外通販を！
電話各種のメリット・デメリット





食生活の不安もすべて解消！

● ヘルシーな自炊のハウマッチ

だれも知らないフリーザーの活用学
自炊道具の選び方と使い方の基本
入門メニューの作り方イラスト指導



住みいい部屋を見つけるコツ

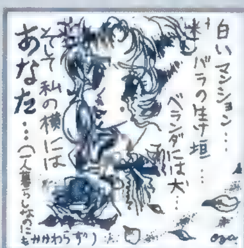
● 部屋さがしのハウマッチ！

物件のどこを見て決めればいいか？
手付金と預かり金・申込み金の違い
地震に強いか弱いかなどの地理条件

安くあがるインテリアのコツ

● リッチな住み心地ハウマッチ

風水を考えて金運上昇の部屋に!!
狭い部屋を広く見せる簡単な演出法
収納術と観葉植物の基礎知識ほか



大学生活のコマッタに対応！

● もしものときのハウマッチ

大家さん、隣人とのトラブル対策
防犯・防災のハウツーと落とし穴
セールス対策～ゴミの出し方まで



880円（税込み）

Gakken MOOK

富田 隆の ひとり暮し相談券つき



女のコの進路・進学をおしゃべりしながら考える「ギャルズ　ボイス」に男のコの声も加えて新たに登場する「B・G VOICE」。次号からの本格スタートに先立ち、パーソナリティのカンちゃん&ヨッちゃんのボイスをお届けします。

男の子と女の子の進路・進学おしゃべりBOX

VOICE





4人に1人は大学へ行けないってホント!?

カンちゃん（以下カ）　ねえ、ヨッちゃん、73%って聞いてどう思う?

ヨッちゃん（以下ヨ）　そうね。TVの視聴率やバッターの打率なら怪物的にすごい数字ね。センター試験の正解率ならまあまあかな。カンちゃんが自宅へ帰って寝る日数ならちょっと心配ね。

カ　ちょっと待ってよ。じゃあオレって27%はどこへ帰ってるっていうのさ。

ヨ　よく徹夜して、朝この編集部のソファで寝てるじゃない。

カ　はっはっはっ。それなら30%超えてるわい、ってそんな話じゃないの。オレの言ってるのは大学や短大の合格率の話。新・高校2年生が受験する98年度の浪人・現役を含めた受験者総数は約107万人、それに対して全大学の入学定員は78・5万人程度。つまり28・5万人があぶれるってわけなんだ。

ヨ　それを合格率に換算してみるとだいたい73%ってことね。

カ　そうそう。ってことは4人に1人はやむなく浪人するって事実！　最近受験人口の減少で、広き門になっているなんて聞くけど、それでも現実はきびしいなぁと思ってさ。

ヨ　そうよ。でも18歳人口が最高だった90年度あたりは62%くらい。私たちが受験したころだって60%台だったじゃない?　覚えてないの。

カ　ほえ〜。知らんかった。オレ、よく受かったな〜。

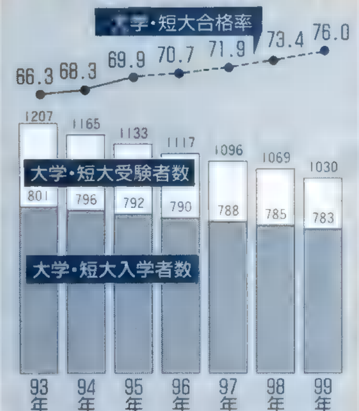
ヨ　カンちゃんの好運をつかむ確率も73%くらいあるのかしら。でも今さらどうしたの。

カ　うん。この73%っていう合格率を、これを読んでる男のコや女のコ、つまりJキッズはどう思うかなって気になってさ。だって、高校1年・2年で得意科目、不得意科目なんてのが出てくるじゃん?　そのとき、すでに文系か理系かの別れ道ができる。これって、大学の選択や将来の職業選択に影響するはずだよね。クラブやスポーツにがんばってるとしたら、それも推薦入学など受験や就職に影響あるかもしれない。まだまだ先だと思っていても、本当はもう73%の多いほうの側に行くか、少ないほうの側に行くかの別れ道のスタート地点に立ってるってことをJキッズに知ってほしかったんだ。

ヨ　そうね、カンちゃんみたいに好運だけで73%に行く人は少ないだろうしね。

カ　つっ込むね〜、しつこく。

大学・短大の合格率推移



折れ線グラフは大学・短大の合格率を、棒グラフは受験者数・入学者数を示す。文部省の調査に基づき、96年度以降は編集部推定によるもの。単位は1,000人。受験者数が減っているが、入学者数は横ばいに近い数字になっている。

GAL'S VOICE がリニューアル 5月号から

B&G Boy's Gal's が始まります！



いったいどうして!? 4人に1人が就職未定

ヨ　73%っていえば、女子大生の就職率もそのくらいよ。去年の12月1日時点での文部省の調査だけれど、大学・短大の就職が未定の人は、約15万3千人くらい。男子の就職内定率が約86%で、女子は四大で約74%。短大は57%にもなるの。ついでにいうと、就職の内定率を文系・理系別に見ると、文系は80・6%、理系は87・9%ですって。

カ　ってことは、今のJキッズたちは、そのときどきに、7割のふるいにかけられてやっと就職までたどりつけるってことだね。たいへんだ。

ヨ　でも考えようだわ。7割の成功率ということは、失敗の可能性の方が少ないってことだわ。将来のことをしっかり考えてきちんと対策を立てていけば進学も就職もこわいことではないということでしょう。

カ　ヨッちゃんらしい意見だね。好運だけでここまで来たオイラとしてはちょっと不安だけど。

ヨ　違うのよ、カンちゃんは自分に無理なく努力してたの。カンちゃんも高校生のとき、好きな科目は熱中したり、必要と思ったらガンガンつっ走ったタイプじゃない？　だから苦しいと思わずに努力はしてたのよ。

カ　おおっ！　その通り。今ここに来てはじめてホメてくれたね。でも、確かに努力と苦労を一緒に考えてはダメだよね。将来を夢見るからガンバレる、好きだからガンバレるみたいな、苦しいとは感じない努力もあるんだし、それを積み重ねて行くのが一番いいやり方だよ。

ヨ　そうそう。仕事が忙しくて編集部で徹夜する日が30%あっても、苦労と思わなければいいのよ。

カ　したくてしてるんじゃないぞ。



進路・進学のこと みんなで考えましょう

ヨ　なかには、大学へ行ってから将来を決めようなんて思っている人も多いと思うけど、大げさにいえば、ただ毎日毎日をすごしているだけでも、おとなに近づいている分、将来の可能性も少しずつ限定されているというふうに考えることもできるわね。さっきカンちゃんが言ったように、文系に進むか理系に進むかを決めることは、進路選択をしているってことなんだから。そうやって考えていくと、将来に関係ない日はないっていえるわよね。

カ　もちろん、一度決めたことを大きく修正することだってあるけれどね。大切なことは、まず情報を知ること。そして、それにそって自分自身で決断することだ。

ヨ　そうね。それにしても、カンちゃんがJキッズの将来のことをこんなに積極的に考えていたなんて意外だわ。

カ　ひどいな〜。オレだって、かりにもJコースのスタッフなんだぞ。ただね、来月号から女のコだけが参加していた「ギャルズ・ボイス」に男のコも参加して「ボーイズ&ギャルズ・ボイス」、通称「BGボイス」になることになったんだ。それでヨッちゃんだけじゃなく、オレにも参加命令が出たってわけ。

ヨ　それで思っていることをメいっぱい語っちゃおうってわけ？

カ　いやいや、このコーナーの主役はあくまでもJキッズのみんな。ボクらはあくまでもパーソナリティに徹して、みんなで考えてみんなでつくるページにしたいんだ。

ヨ　賛成。やっぱり、自分の将来のことを自分たち自身で積極的に考えることが大切。私たちのほか、進路アドバイザーの坂田稔先生など、専門の方にも登場していただいて、Jキッズの将来に少しでも役立つページにしましょう。

カ　みんなの意見待ってるよ！

こんなテーマの意見待ってます！

情報化社会に向いてる？向いてない？

これからの社会は日常生活も職業も情報が決め手。あなたの今のパソコン事情、将来やりたいこと、あるいは不安に思うことなど教えて！

誰がために金は要る？

大学の入学金はいくらいる？　自分は将来、どのくらい稼げるの？　金銭に関するみんなの意見、疑問点を聞かせて！

公務員というお仕事

不景気の今こそ安定した公務員がいい？　それとも別の仕事？　公務員の仕事に思うこと、公務員に関してエピソードなど教えて！

★「BGボイス」へのご意見・ご質問は、巻頭の簡易封筒に書いて送ってください。

INFORMATION BOARD

授業中に演歌のライブが始まる!?（早大）

④ 埼玉県・発

獨協大学

勉強 / 学生・OB / 入試 / ▶トピックス



ジャパがいじん登場!?留学生弁論大会を開催

先ごろ獨協大で、留学生を対象とした日本語の弁論大会が開催された。当日は、獨協大のほか埼玉大、[redacted]大から台湾、中国、韓国の学生が参加し「日本について」のテーマに沿った流暢な日本語で弁論を披露。優勝した[redacted]協大２年の張相弼さんは、「ありがとうございます」となめらかな日本語で喜びを語った。

② 宮城県・発

東北学院大学

勉強 / 学生・OB / 入試 / ▶トピックス



自分で会社を始めよう学生起業家セミナー開催

たとえ学生でもビッグになれる!? 東北学院大で開かれたアントレプレナー（起業家）セミナーは大学生にベンチャー企業への挑戦を呼びかけるセミナーだ。当日は、ソフト開発会社や人材派遣会社、産前産後のサポートをする会社を起こした学生社長らがその体験を語り、さまざまなアドバイスを送った。

① 北海道・発

札幌学院大学

勉強 / 学生・OB / 入試 / ▶トピックス



安定性より働きがい学生の企業観を調査

よい会社とは、働きがいがあることが第一。そんな学生の企業観が札幌学院大の佐久間安世成教授の就職の意識調査で明らかになった。これによると、よい会社の要因として「[redacted]きがい」と答えた人が50%、「好ましい人間関係」が44.8%いた。一方、経営や収入などの「安定性」と答えた人は、わずか25.8%だった。

⑤ 東京都・発

東京芸術大学

勉強 / ▶学生・OB / 入試 / トピックス



芸術家プロボクサーデビュー戦で勝利を飾る

プロの画家とボクサーの両立をめざす東京芸大３年の吉川竜さんが、プロボクシングの試合に初出場、みごと判定勝ちを修めた。大学では絵画科にいる吉川さんは、この４月から卒[redacted]制作にとりかかるが「ボクシングで手や目を痛めでもしたら」の声には「右手がだめなら左手で描きます」ときっぱりと答えている。

③ 茨城県・発

筑波大学

勉強 / 学生・OB / 入試 / ▶トピックス



プロスポーツのコーチを養成する講座を大学院に設置

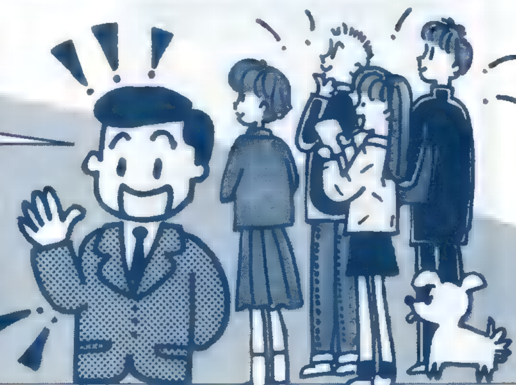
日本サッカー協会（JFA）とJリーグがスポンサーとなって、筑波大の大学院でプロスポーツのコーチを養成する講座を開いた。経費は寄付という形でJFAとJリーグが負担するというもので、教員には、サッカーのドイツ女子代表チーム監督のゲロ・ビーザンツ氏や日本サッカー協会強化委員会の田嶋幸三氏ら。

ボードの見方

勉強	大学で学ぶこと、大学で研究していることなどを幅広く紹介。
学生・OB	ちょっとヒカってる大学生、あっと驚くサークルなどを紹介。
入試	最新入試傾向や大学案内など、進学に関する情報を提供。
トピックス	大学に関するUP to DATEな話題、よもやま話などを紹介。

Jコース誌上情報部 レア情報ボード

すぐに役立つ入試情報からキャンパスのホットな話題まで、大学のさまざまなネタを随時紹介。大学がキミに近づきます！





10 東京都・発

早稲田大学

勉　強
学生・OB
入　試
▶ トピックス



演歌歌手が熱唱するまじめな講義!?

演歌歌手の原田悠里さんが、早大で演歌を披露。といっても、学園祭でも何でもないレッキとした正規の授業。教育学部で児童文学を教えている北川幸比古講師が招いて実現したもので、原田さんは演歌を引用しながら日本の歴史をひもとく講義を展開。学生はプロの熱唱と本格的な講義に圧倒されっぱなしだったようだ。

8 東京都・発

日本大学

勉　強
学生・OB
入　試
▶ トピックス



インターネットを使って効率的な就職活動を

パソコン通信のインターネットを使って情報提供をする試みは最近珍しくないが、日本大生産工学部では、全国の大学に先駆けて、送られてきた求人票をインターネットを利用して提供。これなら卒業研究に追われた学生でも、パソコンの操作だけで求人情報を得ることができるので、効率的な就職活動ができるね。

6 東京都・発

一橋大学

勉　強
学生・OB
入　試
▶ トピックス



「『超』勉強法」の筆者はユニークな経歴

「英語は教科書を丸暗記すれば成績は目だって上がる英文和訳だけを無理にやってもムダ」という一橋大学の野口悠紀雄教授。教授の体験的勉強法を記した「『超』勉強法」が今ベストセラーになっている。東大工学部を卒業後、大蔵省に入省、さらに学者に転身という経歴の教授。その秘密がこの勉強法にあるようだ。

11 山梨県・発

山梨学院大学

勉　強
学生・OB
入　試
▶ トピックス



レスリング大国へ遠征世界のトップと対戦

山梨学院大レスリング部が、ロシアで行われたフリースタイルのイワン・ヤリギン国際大会に日本代表として出場。強豪ロシアはもちろん、世界各国のトップレベルの選手が出場する大会なだけに、さすがの日本チーム大苦戦。しかし、世界の最高レベルをじかに体験した経験は有意義だったと選手らは話している。

9 東京都・発

明治大学

勉　強
学生・OB
入　試
▶ トピックス



昆虫の内部構造もわかる新方式の顕微鏡を開発

明治大理工学部の三井利夫教授らは、微小な生物の体内でもくっきり観察できるエックス線顕微鏡を開発した。これは生物の内部も通すエックス線を利用しているので、体内の構造も破壊することもなくはっきりと観察することができる。また、エックス線を放射する角度を変えれば立体写真を撮ることも可能だ。

7 東京都・発

専修大学

勉　強
学生・OB
入　試
▶ トピックス



大学の"顔"ともいうべき新校舎いよいよ完成

専修大では、現在教育環境の整備を進めているが、その一貫として、東京神田に新校舎「専修大学會館」を建設。先ごろその落成式が行われた。地下1階、地上8階の建物には3か国語が同時通訳できる国際会議室(写真)や各階の情報システムに対応するOAフロアなど、最先端技術を駆使したものになっている。



問合せ先はココ!

① 札幌学院大	＊入試課　〒069北海道江別市文京台11　☎011(386)8111
② 東北学院大	＊入試センター事務室　〒980仙台市青葉区土樋1-3-1　☎022(264)6455
③ 筑波大	＊学群部学務課第二課入学試験第一係　〒305茨城県つくば市天王台1-1-1　☎0298(53)6007
④ 獨協大	＊入試課　〒340埼玉県草加市学園町1-1　☎0489(42)1111
⑤ 東京芸大	＊教務係　〒110東京都台東区上野公園12-8　☎03(3828)6111
⑥ 一橋大	＊入試課入学試験係　〒186東京都国立市中2-1　☎0425(72)1101　内線2322・2323
⑦ 専修大	＊入試事務課　〒101東京都千代田区神田神保町3-8　☎03(3265)8249
⑧ 日本大	＊入試事務室　〒102東京都千代田区九段南4-8-24　☎03(5275)8001
⑨ 明治大	＊入試事務室　〒101東京都千代田区神田駿河台1-1　☎03(3296)4138
⑩ 早大	＊入試課　〒169-50東京都新宿区戸塚町1-104　☎03(3203)4331
⑪ 山梨学院大	＊入試事務局　〒400山梨県甲府市酒折2-4-5　☎0552(24)1234



キミと大学を結ぶ
日本全国!大学



14 大阪府・発

大阪学院大学



- 勉　強
- 学生・OB
- 入　試
- ▶トピックス

だれもが楽しめる市民コンサートが地域に定着

大阪学院大が定期的に開催しているフェニックスフェスティバルは、学生はむろん、一般市民にも開放されたフレンドリーなコンサート。演奏者は一流ながら、たとえばおしゃべりをはさんだチェンバロ演奏、ユーミンのヒット曲をコンチェルトにアレンジした演奏など、だれにでも楽しめるプログラムになっている。

13 大阪府・発

大阪商業大学



- 勉　強
- 学生・OB
- 入　試
- ▶トピックス

地中のトンネルを飛ぶ旅客機をつくるプラン

地下に掘られた巨大トンネルの中で飛行機を飛ばす。こんな突拍子もない構想が、実際に検討されている。大阪商大の田中航二・石田信博教授らの参加している研究グループ「ながれ研究集団」と総合建設のフジタが開発してるもので、完成すれば東京大阪間をわずか50分で行き来できる。まさに21世紀的アイデアだね。

12 大阪府・発

関西外国語大学



- ▶勉　強
- 学生・OB
- 入　試
- トピックス

新学部のカリキュラムは学習効果の高い内容

この春に開設された関西外語大の国際言語学部は、複数の言語を使いこなし、文化の送り手、受け手になれる人材の育成をねらいとした学部。カリキュラムは、通常なら週1回の語学演習も毎週4回、45分の少人数制集中授業をグレード別に行う。また、海外の学校に多い年2学期制のセメスター制を採用している。

15 兵庫県・発

神戸商船大学



- 勉　強
- ▶学生・OB
- 入　試
- トピックス

震災の救援活動した大学寮生を表彰

阪神大震災で、住民100人余りを救出した神戸商船大の「白鴎寮」の寮生約250人が、このほどシチズン・オブ・ザ・イヤーに選ばれた。地震の直後、12時間にわたって手分けして崩れた家から住民を救出した功績。シチズン・オブ・ザ・イヤーは、株式会社シチズンが市民社会に感動を与えた無名の市民を表彰するもの。

レア 大学レポート　ダブルスクール

資格取得に意欲みせる学生

就職難といわれる現在、少しでも有利な就職をしようと、大学へ通いつつ、専門学校などに行き、資格を取得しようとする学生が増えている。いわゆる「ダブル・スクール」と呼ばれるものだが、大学の講義の合間をぬっての学校通いは、経済的にも時間的にもかなり負担であることは事実。

そんななか、大学でも正規の授業とは別に課外講座を設け、学生を集めているケースが増えている。たとえば、司法試験や公認会計士、国家公務員などの資格や就職の講座、あるいは外国語会話、フィットネスや乗馬など趣味や教養講座が開設され、講義の空いている学生を集めている。

資格があれば就職に有利になることは確かで、たとえば全国で唯一の不動産学部がある明海大では、93年に宅建主任資格を取得するための特別講座を開いたところ、資格を取得した学生の就職内定率は75%、資格を持たない学生は44%だった。

今の若者の価値観として、自分自身に役立てるための資格を重視する傾向があるのもうなずけないことではない。



▲全国で唯一の不動産学部がある明海大。



18 愛媛県・発

松山大学

勉強 / ▶学生・OB / 入試 / トピックス



素直な気持ちでつづった恋文がコンテストで優勝

秋田県二ツ井町が全国からラブレターを募集する「きみまち恋文全国コンテスト」で、松山大の本田洋子さんの「トランプが全部揃ったら」が大賞に選ばれた。恋人に出す手紙に「自分を感じてほしいので」と花の種などの「おまけ」とトランプのカードを1枚ずつ同封する手紙には素直な感情表現があると評価。

19 福岡県・発

福岡大学

▶勉強 / 学生・OB / 入試 / トピックス



アメリカ・オーストラリア留学の競争率は4.0倍

福岡大では、毎年米国ウォッシュバン大学と、オーストラリア・グリフィス大学へ派遣する海外研修留学生を募集しているが、95年度は各大学定員20名のところ、ウォッシュバン大学は83名、グリフィス大学は76名が応募があった。選考は1次が英語と日本語作文の筆記試験で、その上位者に面接を実施して決定された。

16 兵庫県・発

姫路獨協大学

勉強 / ▶学生・OB / 入試 / トピックス



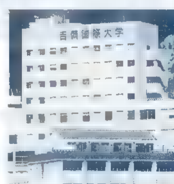
神戸復興の願いいだき日本最南端まで徒歩旅行

阪神大[redacted]災で被災した姫路獨協大の小松原[redacted]介さんと阪田大典さんは、「震災一年を機に、新しい一歩を踏み出したかった」と、神戸から日本最南端の沖縄県与那国島まで、徒歩の旅に出ている。「行く先々で知り合った人たちに、神戸では復興に立ち上がっていることを伝えたい」と連日、力強く歩き続けている。

17 岡山県・発

吉備国際大学

▶勉強 / 学生・OB / 入試 / トピックス



海外の大学の学士を取得できるシステム

吉備国際大では、大学を卒業後、協定校のハワイ大学ヒロ校で30単位課程を修めればヒロ校の学士が取得できるダブル・ディグリーの制度がある。入学の条件はTOEFL500点程度で、ヒロ校の英語集中プログラムをこなせば、日本と海外の2つの大学の学位が取れるのだから、やっぱりオイシイよね。

問合せ先はココ!

12	関西外語大	*入試課 〒573大阪府枚方市北片鉾町16-1 ☎0720(56)9350
13	大阪商大	*入学課 〒577大阪府東大阪市御厨栄町4-1-10 ☎06(781)8816
14	大阪学院大	*入試事務室 〒564大阪府吹田市岸部南2-36-1 ☎06(381)8434
15	神戸商船大	*教務課 〒648神戸市東灘区深江南町5-1-1 ☎078(431)6225
16	姫[redacted]協大	*入試広[redacted]課 〒670兵庫[redacted]姫路市上大[redacted]7-2-1 ☎0792(23)6515
17	吉備国際大	*入試室 〒716岡山県高梁市伊賀町8 ☎0866(22)7487
18	松山大	*教務部入試課 〒790-78松山市文京町4-2 ☎0899(25)7111
19	福岡大	*入試事務室 〒814-80福岡市城南区七隈8-19-1 ☎092(871)6631



新装開店



富田 隆先生（心理学者）監修

ひとりでクヨクヨするなら…

お悩みクラブ ONAYAMI CLUB

第1回 友だちの"早作り"実例集

高校生活に悩みはつきもの。そんな悩みを、お悩みクラブOBのみんながアドバイス。今月は新学期になって新しいクラスメイトと友だちになるための実例集だ。



お悩みクラブOB
（3年生の先輩たち）
も体験アドバイスで参加!!

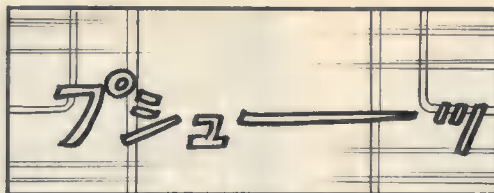
お悩みクラブ⇨イントロ

不安でいっぱいの新学期 友だちはできるかな？

新しいクラスメイトと出会う新学期。とくに新入生にとって勉強と友人関係が一番の不安材料だ。それでは、みんなと１年間悩みを考える〝お悩みクラブ〟のメンバーを紹介！　みんなの相談をいっしょに考えていくよ!!

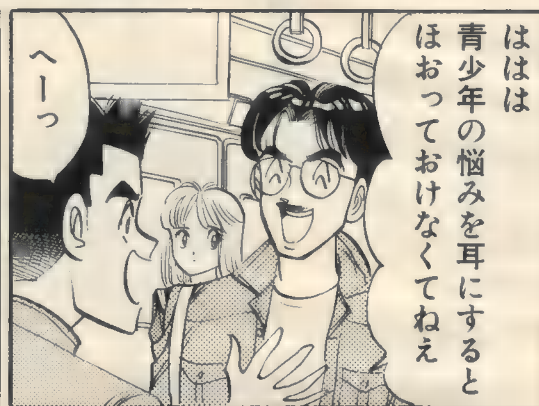


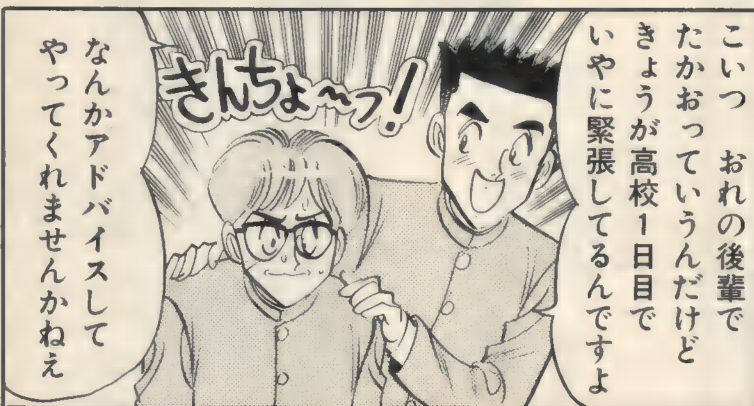


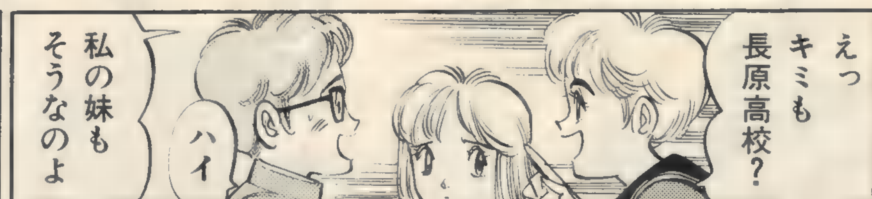


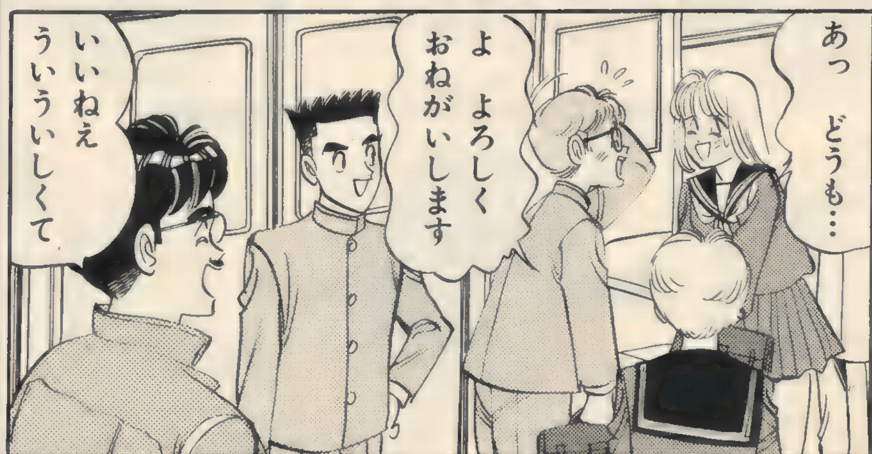


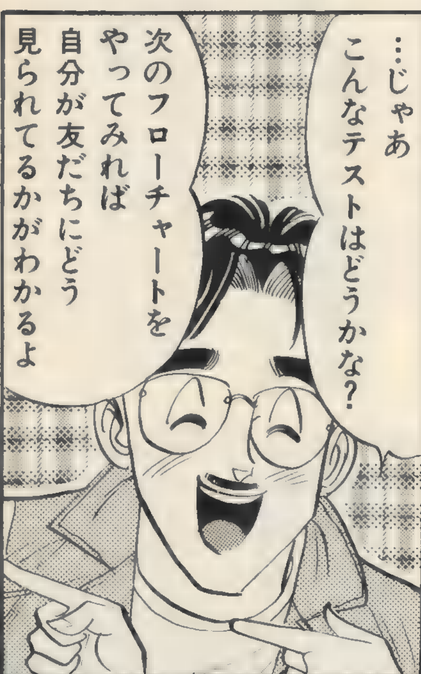




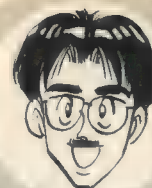








まずは次のページでキミは人にどう見られているか、診断してみよう!



友だち作りの前にまず自分を知ろう

友だちづくりフローチャート

あなたは"友だち"からどう見られている!?

自分に合ったいい友だちをつくるために!

他人の目は気になるもの。この診断から自分の"見られ方"を知ろう。YES・NOの矢印が導くコマに進んでね。

START

短時間で自分の考えを伝えるのは得意なほう?

YES　NO

テレビのバラエティ番組を見るのが、大好きだ。

買い物をするとき、選ぶのに、かなり迷ってしまう。

自分のドジ話や失敗談を、笑い話としてよく使う。

シャレや冗談で、人を笑わせることが、とっても好き。

「苦手な人」を3人以上、すぐ思い浮かべられる。

人から頼まれたら多少ムリでも引き受けてしまう。

友だちが待ち合わせで1時間遅れても待っている。

もしかしたら自分には神秘的な力があるかもしれない。

自分には自信を持っていえる特技や趣味がある。

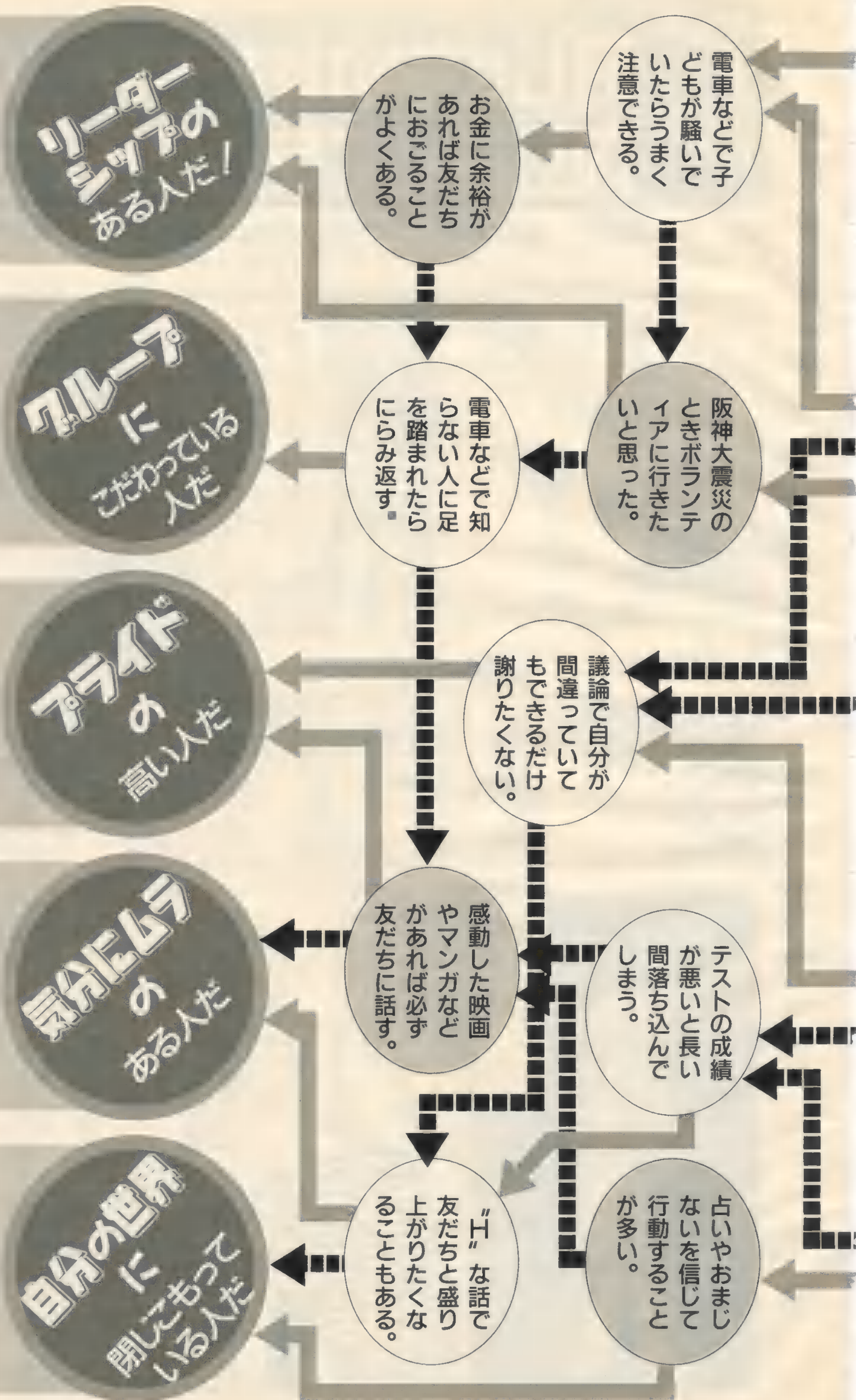


他人が"成功した話"を素直に喜ぶことができる。

知り合いのパーティ・パーティに参加するのが好き。

食堂などで、注文が遅れたときには文句をつけるほう。

ひとりで食事をするほうが気楽でいいと思っている。



リーダーシップのある人だ！

周囲から信用され、好かれている人です。集団の中で自分が何をすべきかを知っているので、リーダー的存在に向いています。

ただし、友だちなどからよく思われようとしすぎて、ムリをすることがあります。その結果、自分の心の中に、行き場のないストレスをためてしまうことがあるので、注意しましょう。

グループにこだわっている人だ

仲間の中では好かれているといえますが、別の集団から見ると、「つきあいにくい人」「何を考えているのかよくわからない人」と思われがち……。

特定の人とだけ親しくするのではなく、少しずつ交遊の範囲を広げていくべきです。最初はあいさつとか世間話ていどでもいいので積極的に声をかけて！

プライドの高い人だ

自分の感性や実力について、自信のある人。それは決して悪いことではありませんが、誤解を生みやすいのも事実です。

それが本当にすぐれたものでも、敵を作りやすい。これは、長い目で人生を見たときに絶対トクにはなりません。まず、相手の話をよく聞き、その立場への理解を心がけてください。

気分にムラのある人だ

「気分屋で、日によって態度が違う人――」と思われています。もちろん、だれでも多少はその傾向はありますが、度を越すと多くの人から遠ざけられてしまうのです。少しぐらい気分が暗くても、それを押さえて軽く笑えるくらいにはなりたいもの。自分の感情をコントロールする訓練をぜひやってください。

自分の世界に閉じこもっている人だ

あなたは傷つきやすいので、積極的に人と交際するのが苦手なのです。その傷つきやすさというのは、感性の鋭さの裏返し。だから、基本的には人間の心の動きがわかる人なので、気持を前向きに切り換えさえすれば、貴重な友人を何人か獲得できるはずです。自分のカラを破る勇気を持つことがポイントです。

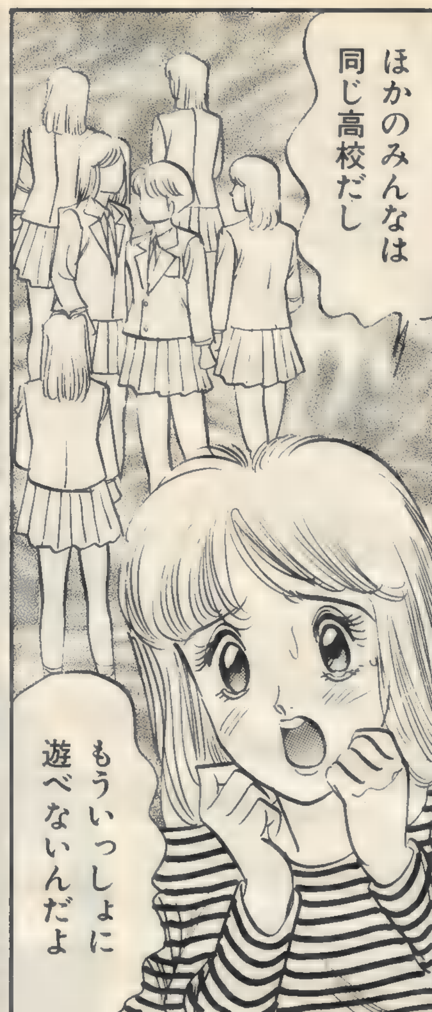
お悩みクラブ⇨ FILE.1

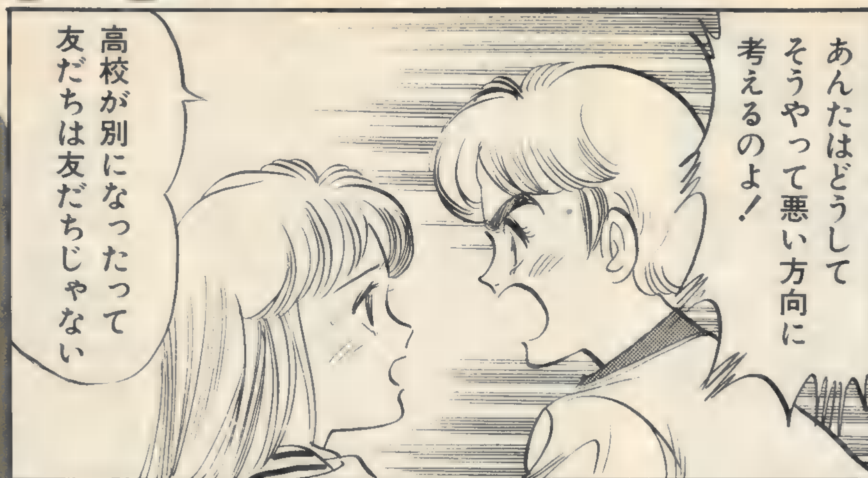
●埼玉・○高1年 ゴンブトさん♥

同じ中学の友だちがいない高校 内気な私に友人は作れる!?

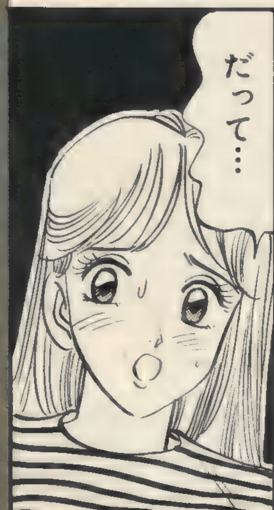
私は、入学する高校に、同じ中学出身の人がいないんです。内気な性格なので、友だちができないんじゃないかと不安でいっぱいです。そのうえ高校に行ってしまったら、中学時代の友だちともつきあいがなくなりそうで…。

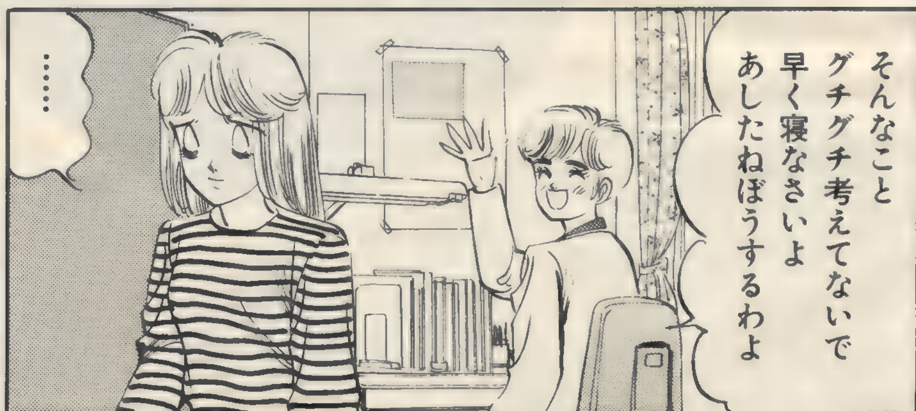


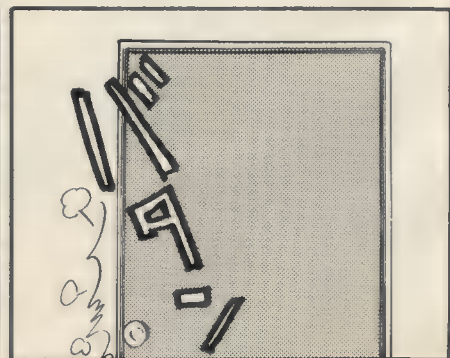




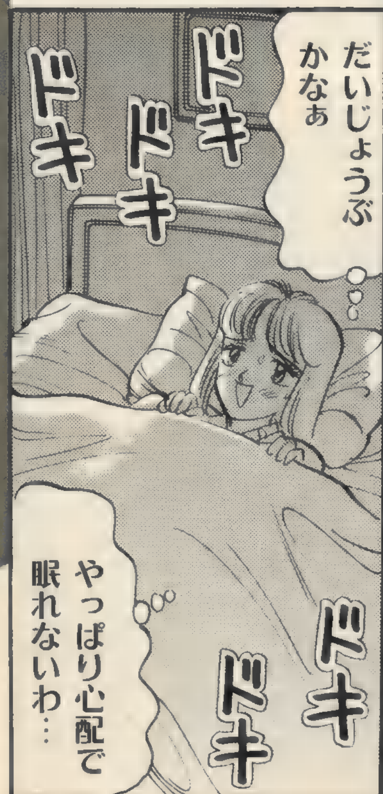












新1年生のみんながかかえる不安。先輩方にアドバイスをお願いしてみた!

初対面のクラスメイト はじめのひとこと〈実例集〉

高校では初対面のクラスメイトがいっぱい。先輩たちはこんなふうに声をかけて友だちになったよ！

あいさつ編

「おはよう！きょう寒いネ！」
（山梨・カルアミルク♥）

「自己紹介したあと、気の合いそうな人に軽く声をかけてみるといい。ボクの場合は近くにいたやつから、『いっしょに昼飯食べようぜ！』といわれたのがきっかけだった。そのときリラックスした感じでいうのがポイントだと思う」
（埼玉・天才の定義♠）

「しばらくたったあと帰る方向が同じ子に、『いっしょに帰らない』といったのです。そしたらニコッと笑ってくれて『うん！』と返事をしてくれました。いまでもすごく仲のいい友だちになっています」
（宮崎・あめクリーム♥）



▲勇気を出して声をかけよう！

授業編

「うちの担任って○○やな」
（大阪・FLOWER♥）

「先生から配られたプリントの意味がわからなかったので、前の席の子に聞いてみた。そしたらそいつも『オレもわからないんだ……』ということで、気が合って(!?)、それから友だちになりました。そういうことでいいと思うな」
（東京・オッスドラえもん♠）



▼小さなきっかけで友だちに

「ここ、ちょっと教えて!!」
（広島・I LOVE V6♥）

「いきなり実力テストがあって、それがむずかしいのなんの！ 思わず、『ひどい点だなぁ……』とひとりごとをいったら、横の女の子が『私もひどいよ……』と。見せ合ったら、ほとんど同じで、それから親近感を覚えるようになって、いまでは――♡」
（愛知・緑のスノボマン♠）

質問編

「キミどこの中学だったの!?」
（北海道・はりきりBOY♠）

「どこに住んでいるの？」
（埼玉・光一LOVE♥）

「私は前の席の子に『なあなあ、このクラスに友だちいるの？』『ううん、いない』『じゃあ、私も同じだ。なら、友だちになろうよ、ねっ』と、同性ナンパ(!?)をされました」
（奈良・月海♥）



▲こんなケースもあり？

「部活は、何に入るの？」
（栃木・あらえっさっさ♠）

「なぁ、何かいい音楽ない？」まさにペンネームどおりのセリフ。オレって本当に音楽バカなんでぇ」
（岩手・音楽ぶぁか！♠）

「C&Aって好き？」
（山口・ようかん♥）

「好きなタレントとか、芸能人とかから聞くと自然。なお、それが、たとえ大きらいな人物でも『それもいいよね』くらいにいうこと」
（静岡・サムタイム♥）

「タレントのスキャンダルとかを、『○○が○○とデキてるって本当なの!?』とか聞くと、たいがいの人は話に乗ってきてくれる。
（富山・黄色い橋♥）

「雑誌、何読んでるの？」
（山形・未[illegible]花♥）

「お昼のお弁当を見て『それェおいしそうだね～っ！』と、ほしそーな顔をしたら、本当にくれた。それで友だちになりましたとさ」
（愛[illegible]・カップちゃん♥）



飛田さんのアドバイス
心を開いて明るく接すればすぐに友だちになれる！

「知っている人が全然いなかったり、ほとんどいない高校で、はたして、友だちができるんだろうか!?」

実はこう思っている人が、ものすごく多いんだ。その心配そのものが無意味といっていいくらい……。むしろ、そんな不安がまったくない人のほうがヘンなんじゃないのかな。

ただ、何の努力もしないで〝いい友だち〟ができるとは思わないでほしい。もちろん、自然のうちにいい友だちがたくさんできてしまうこともあるかもしれない。でも、そういう人は、少なくとも**「拒絶の姿勢」**は見せていないはずだ。

過度の不安感や警戒感から「この人は自分にとって害があるんじゃないか……?」なんて思うと、相手にもその感情は伝わる。当然、友情なんて芽ばえるはずないよね。

まず、自分の心を思いきって開いて、できるだけたくさんの人に明るく接するようにすれば、クラスの友人くらいはすぐにできるはずだ。

ただし、ひとつカン違いしないでほしいのは「心をこめた働きかけをすれば、**親友**がすぐにできる」とは思わないこと。親友っていうものは、1年がかり、いや高校の3年がかりで、1人できればいいくらいの気持で取り組むべきものなんだ。

なお、中学のときの友だちとの交際を心配する気持もわかるけど、それで途切れてしまうくらいの友だちだったら、キミにとって重要な人ではなかったということだと思う。人生の「会うことと別れること」は常につきまとうものなんだよ。



▲ヘンに警戒しすぎると、相手にも敬遠されるゾ！

お悩みクラブ OBの体験談
私はこうして友だちを作った!!

「逆転の発想」で気軽に…が成功！

★私の学校は、約100校近くの中学から生徒が集まってきているので、ほとんどが1人だから、それほど不安はありませんでした。

でも、けっこう活発な人が多いと聞いていたので、不活発(!?)な私がとけこめるかどうかは少し心配でした。けど、ちょうど前の席の子が話しやすい人だったので、問題はありませんでした。

（岡山・ささべえ♥）

★ボクは、まず「逆転の発想」で入った。それは「周囲が知らない人ばかりだったら、つまらないことにイヤイヤつきあわされることもないし、自分勝手に行動できるから気楽だ」と思ったのだ。

ところが、気がついたら友だちが大勢できていた。まっ、そんなもんじゃないの、だいたい。

（岩手・音楽ぶぁか！♠）

★私は工業高校に通っています。もちろん、同じ中学出身の女子はだれもいない。大切なのは、初めの一歩。さりげなく「おはよう！」とかヒトコトがいえれば、もう大丈夫よ。明るいあいさつでOK！

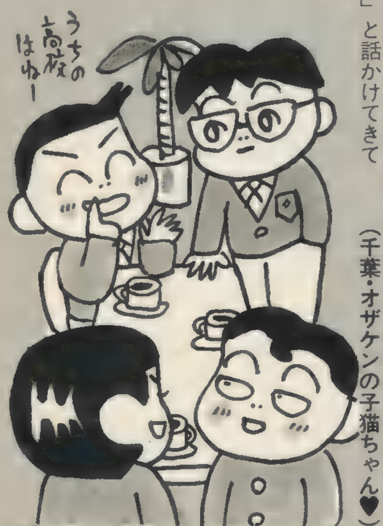
（三重・MICKY♥）

係をいっしょにやって友だちに

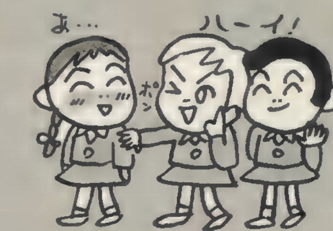
★実は、自分も同じ不安を持っていました。同じクラスに自分と同じ中学出身の人がいなくて、最初の3日くらいはじっと黙って1人で弁当を食べていました。

でも、係を決めるときのこと。2人でひとつの係なので、友だちがいない身としては気乗りがしなかった。でも、うしろの席の子が、「何の係やる?」と話かけてきてくれたので、そいつと同じ係をやることになりました。

いまではクラスは分かれたけど、とてもいい友だちです。（千葉・卵太郎♠）



▲違う高校の話題もけっこう楽しい



▲さりげないあいさつは大事

中学時代の友だちともマメに連絡

★いつかみんなどこかで別れなくちゃいけないんだから、高校で積極的に友だちを作ったほうがいいと思う。中学の友だちにこだわりすぎると、せっかくの新しい友だちを広げるチャンスを逃してしまうことになりませんか。

（大阪・ナタリー♥）

★私の場合、中学のときの友だちと、少なくとも月に1回くらいは「現状報告会」という名のおしゃべりTIMEをもっています。

カラオケやファースト・フードで、歌ったり食べたりしながら、高校のこと、自分のことなどの現状について語りあう時間です。

あと、年賀状とか、だれかのバースディなんかも、大切な接点になると思いますね。

（千葉・オザケンの子猫ちゃん♥）

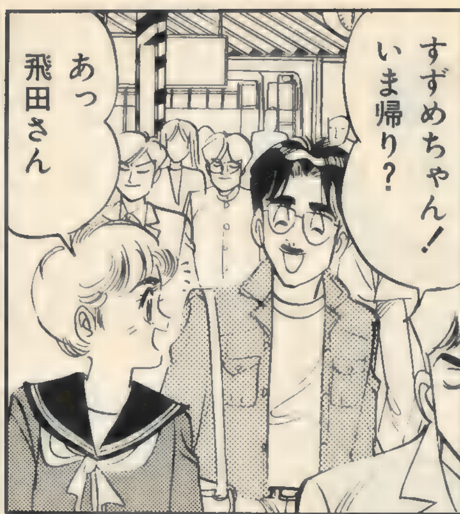
★お悩みクラブOBとは？　去年、Jコースを読んでいた、今年3年生の先輩たちが、みんなの悩みに、体験を含めてアドバイスしてくれます！
また、名前の記号は♠＝男の子、♥＝女の子を表しています

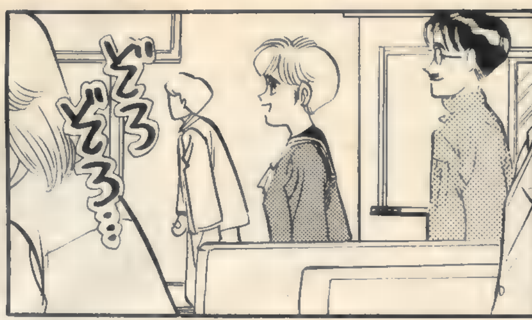
お悩みクラブ

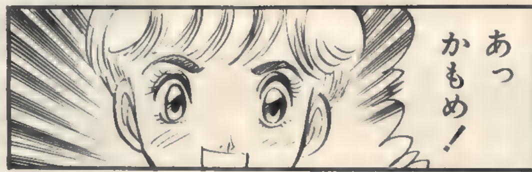
FILE.2

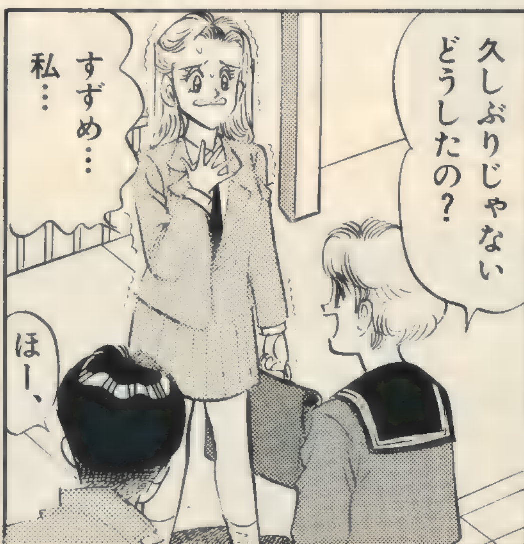
ひとりきりの行動は気楽、でも友だちに会うと…

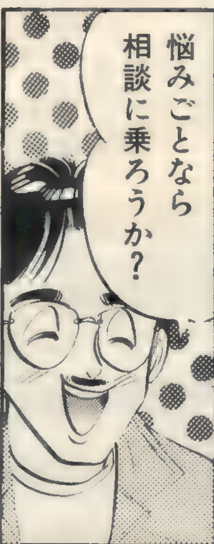
私は小学校からいっしょだった親友と、高校はあえて別々の道を選びました。高校ではどのグループにも入らず、1人で気楽です。でも親友に会うと泣きたくなるくらい…。自分で自分がわからないのです。

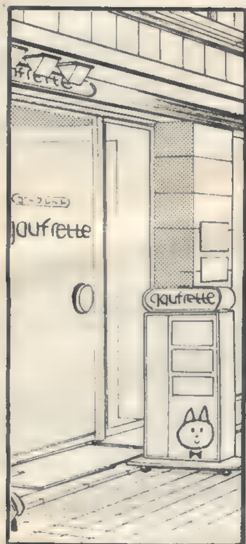












お悩みクラブ OBのアドバイス

女の子って集団にこだわりすぎじゃ

★よく女の子って「私は○○さんたちのグループ」とかいってるが、それって集団にこだわりすぎなんじゃないか。グループに属さないことと友だちがいないことは別だと考えるべきだと思う。

（北海道・ザ・ファイヤー♠）

自分の心と真剣に向き合って考えて

★1人だと気楽だというのもわかります。でも、ひょっとしたら、〝本当の友だち〟とか〝心を完全に許せる親友〟を求めているのではないでしょうか。もう一度、自分の心と、真剣に向き合って考えてみるべき問題だと思います。

（神奈川県・ほしょの♥）

目を先に向けて考えていけば？

★たぶん、選んだ道が間違ったんだと思うけど、それは過去のこと。アナタの将来の夢は何!? つまり、目を先に向けて友だち関係を考えていくしかないんじゃないの!?

（埼玉県・玉蜀黍♠）

高校時代の思い出が暗くなっちゃう

★いまのままで、ずっといったら、高校時代の思い出って暗くなるだけだと思うな。それでもいいの!?

（京都・トラディション♥）

強がっているだけでさびしいのでは

★「気楽……」というのは、ただ強がっているだけで、本当は、友だちがいないさびしさでいっぱいなのだと思う。そんな、ムリして強がっていないで、自分のカラを破って、いまの高校の中の入りやすいグループに入れてもらうべき。

（神奈川県・FUSHIHARA♥）

自分で選んだ道なのに…

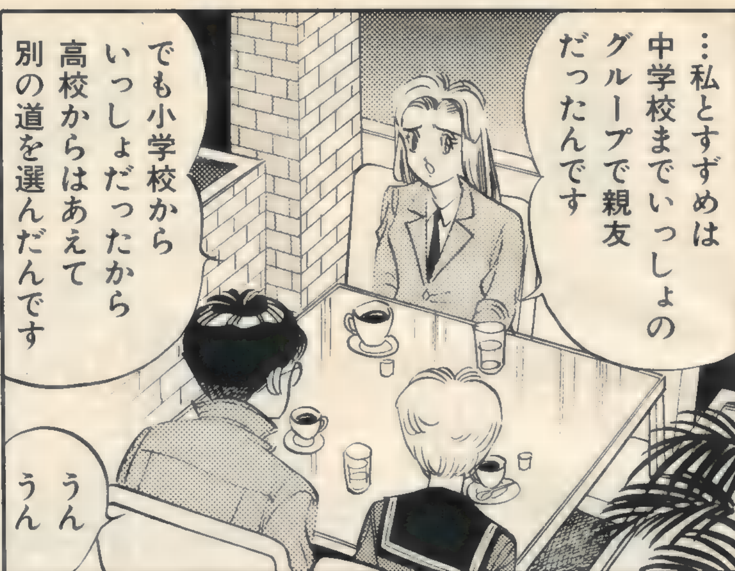
★悪いけど、何かとても〝甘えて〟いるような気がする。自分で好きな道を選んでおいて、昔の友だちだけにこだわるなんて……。自分をあわれんでいるだけじゃないの。同情する気にもなれないなホント。

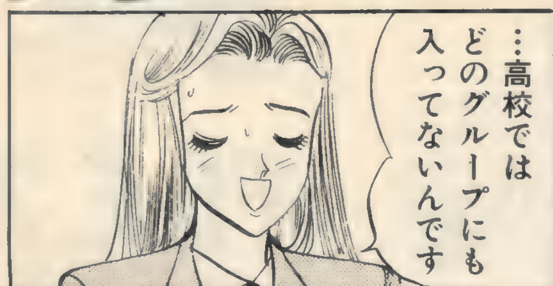
（鳥取・レッド30♠）

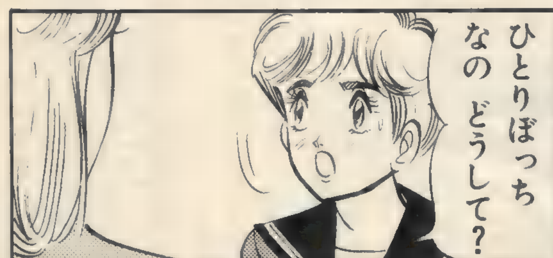
あるとき気づいて「私も入れて！」と

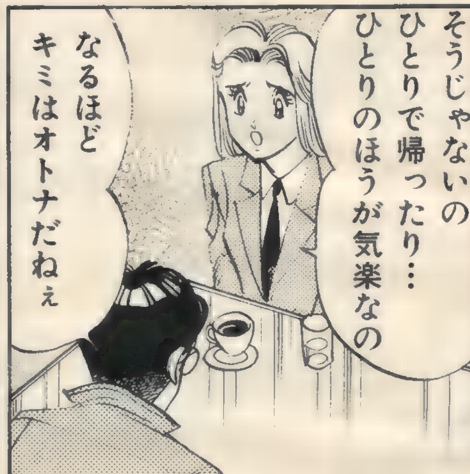
★私も内気な性格なので、しばらくは1人きりでした。中学のときの友だちと会うのだけが楽しみでした。でも、それじゃつまらないなって気がついて、グループの人に「私も入れて！」といいました。

（長野・長い幻♥）

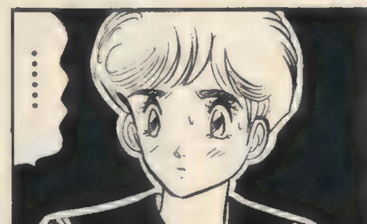


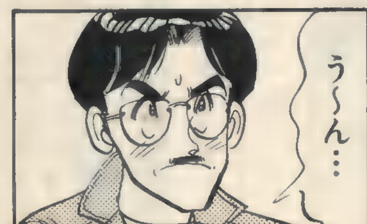












飛田さんのアドバイス

〝グループ〟を大げさに考えすぎ。気楽な友だち関係を



この〝みずきさん〟は、実は心の底では「だれからも好かれるイイ子でいたい」と強く思っているんじゃない!? で、自分自身のプライドもかなり強い……。

キミのいうとおり、選んだ道が自分にとってベストではなかったので、このような関係になったのだと思う。一面で「気楽でいい」と思いながら、不安とかさびしさなんかに襲われている…。こういう人って、強そうに見えて、実は、かなりモロイ部分を持っている。誠実さとか真心とかを完璧に求めすぎると、こうなってしまうことが多いみたいだ。

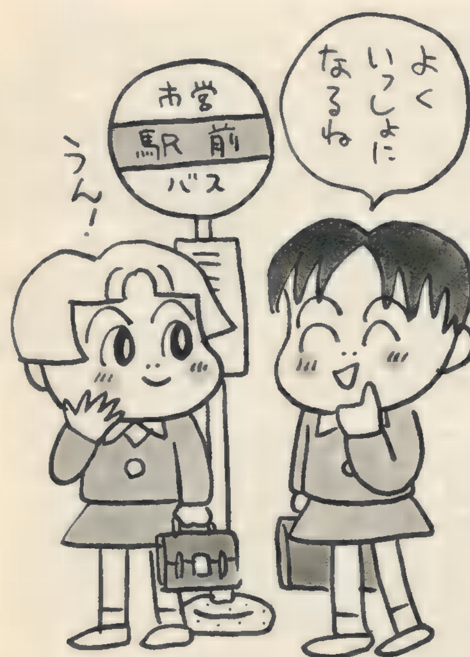
いろんな攻撃から身を守ることもうまくないし、反撃もできない。おどかすわけじゃないけど、学校の問題とかで自殺したりする人のパターンのひとつがこれなんだ。

別にグループにこだわる必要はなくて、いっしょに帰る子とか世間話などをする子を作っていけば、こうした悩みは消えていくのがふつうだよ。

友だちというものを、大ゲサに考えないことが、まずポイント。学校内での接触頻度が多い人に、気楽に言葉をかけることから始めればいいんだ。席の近い子とか、登下校の道がいっしょの子とか、出席番号が近い人とかね。

ボクの大学の中でも、仲のいい人たちって、結局、接触頻度の多い人がほとんどなんだ。寮の中の、同じフロアだったりとか、同じ店で食事を取ることが多いとか、教室の中でよく近くにすわる人たちとか……。

こういうのって、意志の力も必要だけど、偶然のなりゆきにまかせると、気楽にいけるんじゃないかな。



▲登下校も友だち作りのポイントに!

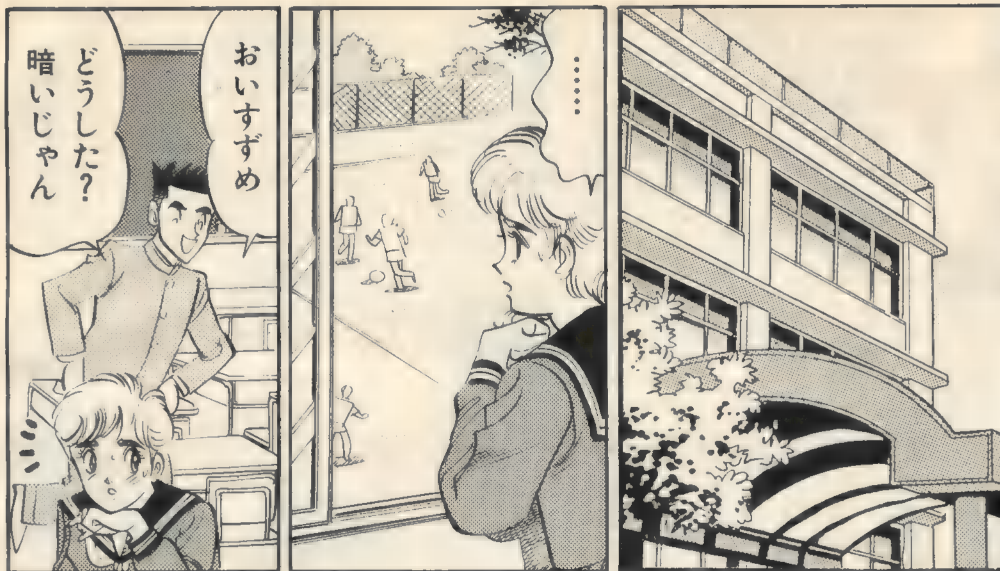
お悩みクラブ

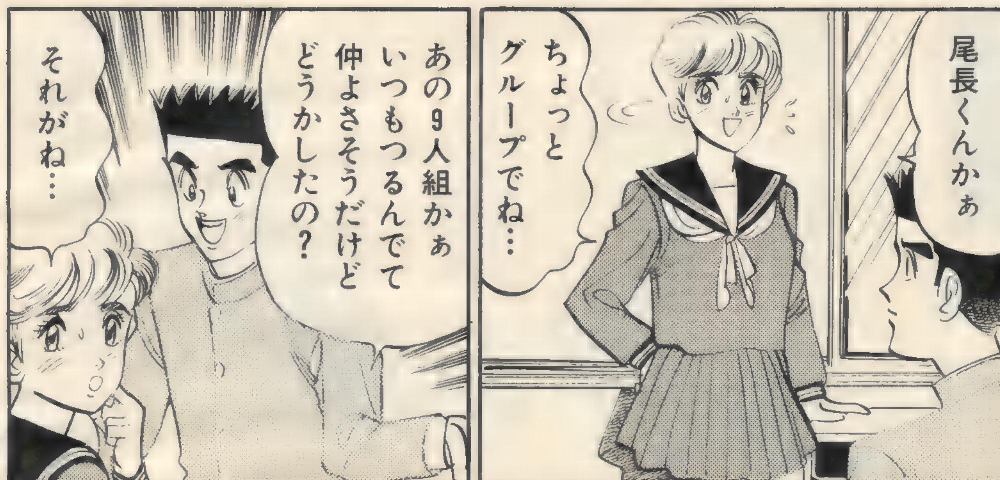
FILE.3

仲間の2人がそれぞれの悪口を私にいってくる…

千葉・[illegible]・ようこさん

9人くらいの仲間でいますが、その中の2人が、それぞれの悪口を私にいってくるんです。その2人は、みんなの中では仲よしなんですけど。私はどうやって2人に対応していけばよいのでしょう…。





お悩みクラブ OBのアドバイス

いままでどおり"聞き役"でいれば

★グループが9人もいれば、全員が、うまくいくなんてことないんじゃないの。その2人ともようこさんが話をよく聞いてくれるから話をしているんでしょう。いままでと同じ"聞き役"になってあげればいいと思う。

（東京・ゆうみ♥）

それぞれのいい所をいってあげよう

★悪口をいっている人にそれぞれ「まぁ、そういうなよ」とけん制をしたあと「あいつも、こんないいところもあるんだ」と、ジャブを浴びせ、「そういいたい気持もわかるけど、仲よくやろうぜ」と決める。

（茨城・紅の素人♠）

ほかの仲間とも相談してみたら?

★あなたがウソをつくのが苦手なら、聞くだけ聞いてほおっておくしかない。グループのほかの6人もたぶん同じ気持を持っているだろうから、それとなく相談してみるのもいいんじゃないかしら⁉

（岡山・上総まこと♥）

ときとして「ウソ」も必要になる!

★正直いって、ここでは「ウソ」をいわなければ、しょうがないと思う。人間、ときとして「ウソ」をじょうずにつく必要もある。あまり"バカ正直"にいうだけだと、人間関係って、うまくいかないよ。

（埼玉・天才の定義♠）

2人から誤解されてしまう危険が…

★「友だちなら悪口をいわないほうがいいよ——」と教えてあげるのがいちばんだと思うけど、これ、むずかしいよね。でも、いまのままで、どちらの悪口にもうなずくのは最悪。2人から誤解されて、あなたがきらわれてしまうかも……。

（広島・カイト♥）

自分自身の意見が問題なのでは!?

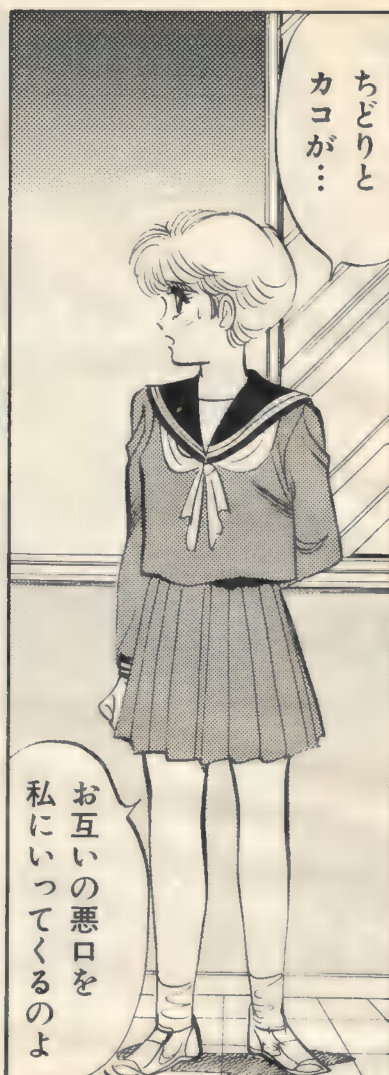
★まず、ようこさん自身が2人の意見をどう思っているかが問題。どちらが正しいのか、間違っているのか、自分で理解することを最初にしてほしいと思います。

（東京・おなか♥）

2人を対決させてみたらどう!?

★そんなに気になるなら、2人を会わせて"対決"させてみれば⁉ 案外、それで解決するかもよ。

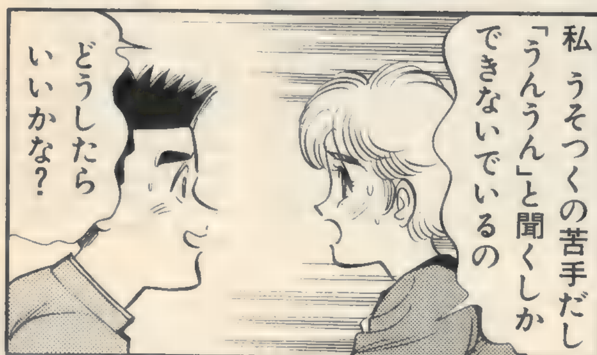
（兵庫・灘の熱風♠）

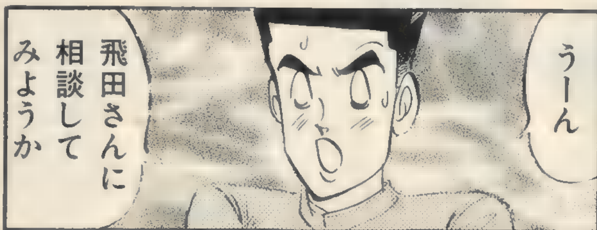












飛田さんのアドバイス「悪口を聞きたくない」という態度を明確に!



10人近い人たちが、全員、何の問題もなく〝仲のいい状態〟をずっと続けられるなんて、まず甘いよ。

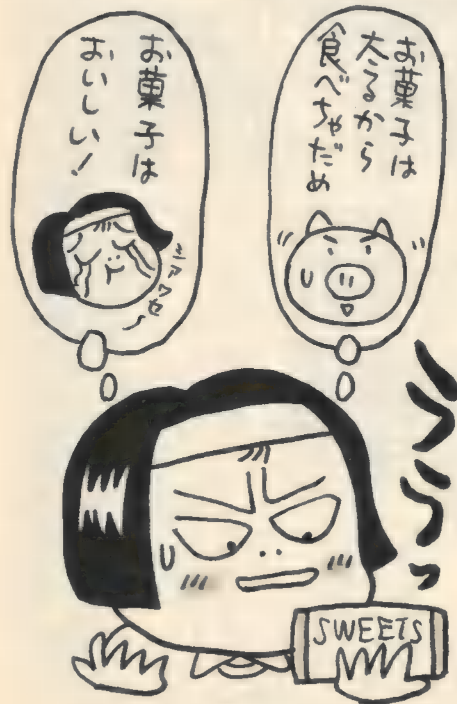
人間関係のトラブルがあって当然。それをひとつひとつ解決していく過程で、自分の精神面も成長していくものだと思ってほしいね。

ハイダーという心理学者がいっていることだけど、複数の人間関係の中で、ひとつのマイナスがあると、全部に悪影響が出てしまうのだ。

また、フェスティンガーという心理学者は、こうしたトラブルを「認知的不協和理論」というもので説明している。「X」という認識と「Y」という認識の間に矛盾があると、精神的に大きな苦しみが生まれるというもの。たとえば、タバコを吸うのが大好きな人がいるとする。一方で、「タバコは健康に悪いし、高校生は吸ってはいけないといわれている」というマイナスの認識があるにもかかわらず、もう一方で「タバコを吸うと気分がすっきりする」という認識があったとする。これをこのままにしておくと、精神的な苦しさが増していくだけになってしまう。

これを解決するには、認識を変えやすいほうに統一するしかないんだ。

この場合の相談は、どちらかが悪口をいいだしたら「私、友だちの悪口って聞きたくないの」といって、さえぎってしまおう。もし、そういえなければ話題を別のことに変えてしまう。いまのようこさんは、童話の『王様の耳はロバの耳』の〝穴〟状態。ほおっておいたら、両方からの悪口で、自分自身が苦しむだけになってしまう。これって、ずいぶんバカバカしいんじゃないの!?



▲どちらかの意見に統一すること!

お悩みクラブ

OBの体験アドバイス

友だちはこうして作ろう

外見に驚いたけど中身はいっしょ！

初めて登校したときにびっくり。茶髪もいたし、ピアスの穴をあけている子もたくさんいたので……。正直いって、びびりました。でも、つきあっているうちに「ウチらと何も変わらへん！」ということがわかりました。それから大丈夫。

（大阪・お好みごはん♥）

★ボクも最初は、友だちといえる人が全然いなかった。でも、学校祭の担当とかをして、クラスに奉仕しているうちに〝イヤでも〟友だちができてしまいました。つきあっているうちに「まぁ、なかなかいいやつじゃないか！」などど思えることも多かったしね。

（新潟・たにまち♠）

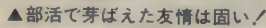
部活は友だちを作る絶好の場だ

★クラスであまり合いそうな人がいなかったら、部活で作ればいい。同じ部活に入る人って、似たような趣味を持っていることが多いと思う。あとは〝野となれ山となれ〟くらいの軽い気持でいけば、自然と友だちってできるはずだ。

（埼玉・玉蜀黍♠）

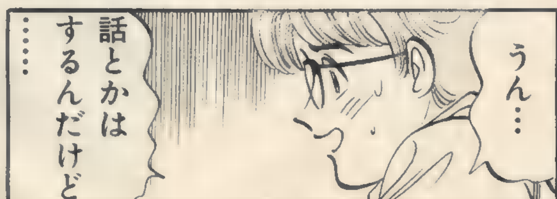
★やっぱり、部活には絶対入ったほうがいいですよ。クラスよりも友だちができやすいし、その学校のいろんな情報も手に入れることができます。先輩と仲よくなるのもメリットが大きい。もちろん、礼儀をきちんとするのは大事です。

（高知・チャーハン大会♥）

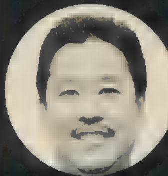

▲部活で芽ばえた友情は固い！

まとめまんが 第一印象で決めつけない!!





■5月号のテーマは「イヤなヤツとのつきあい方実例集」です！



監修・富田先生のワンポイント・アドバイス

不安なのはまわりのみんなも同じです！

私の高校から、同じ上智大学に行った人は、だれもいませんでした。東京の高校（麻布高）で、1学年200人以上いたのにたった1人だけだったのです。しかも、最初に入ったのが「児童文化研究会」というクラブが、いわゆる新左翼といわれた急進的な思想の持ち主ばかりだったので、親しくなれそうな人がまったくいませんでした。

（こりゃ、困ったなあ……）と思いましたが、あまり深刻には考えませんでした。[illegible]つを交わしたり、軽く飲みに行[illegible]らいの友だちは自然にできるものですからね。

2年のとき、学園祭の委員になってから、交友関係は急に広がりました。いろんなトラブルもありましたが、試行錯誤で何とかやっていくうちに、解決法は必ず見つかりました。

知り合いがだれもいない高校に行くのは不安でしょうが、いままでの先輩たちのアドバイスを見てください。ほとんどの人が、同じ思いだったことがよくわかるはず。新しい高校には新しい友たちが必ず待っています。

初登校の日、まわりの人の目は[illegible]同じ思いに満ちていることでしょう。

お悩みクラブ

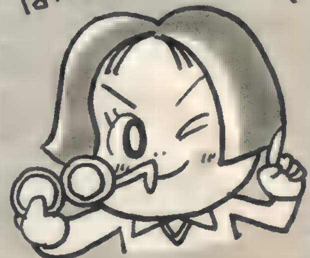
高校はイメチェンするいい機会！

★私は、おとなしいほうだったのですが、それを知っている人はいないのだから、自分を変える絶好のチャンスだと思って、積極的にきっかけを作りました。これってけっこううまくいくものですよ。

（広島・幸せになりたい♥）

★私、中学のときは内気だったので、あまり友だちがいませんでした。で、高校に入ったら、完全にイメチェンしてしまおうと思ったのです。できるだけ明るくふるまいました。やろうと思えば簡単にできたので自分でも驚きました。

（埼玉・光一LOVE♥）



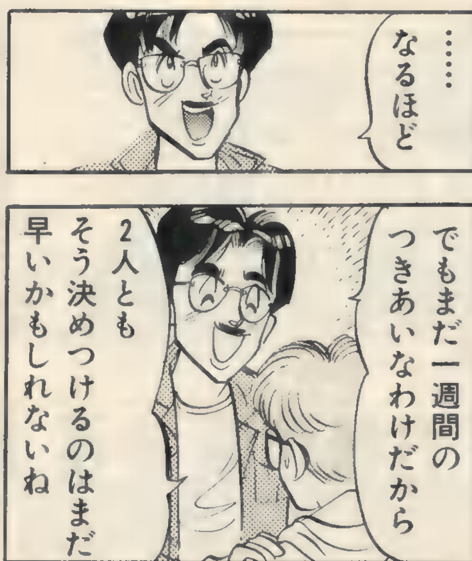
▼自分を変えるチャンス

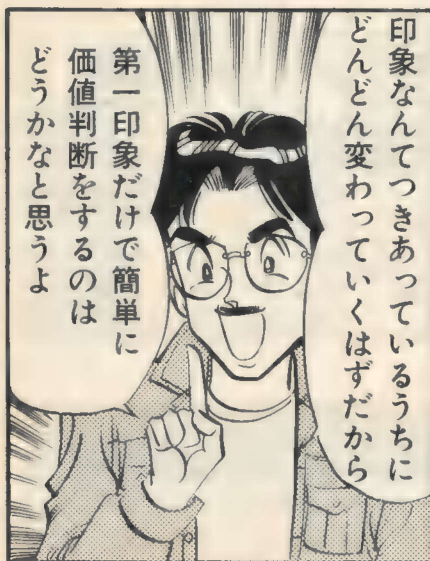
自然体で接するのがベストです！

★まず、だれがどんな性格なのかをざっと知ることだ。で、ヘンな敬語とかを使わないで、自然に話しかければいい。気をつけるのは、あんまりべたべたしないことと、干渉してはいけないところに入らないこと。秘密を守ることや金銭の貸借りもきちんとやりましょう。

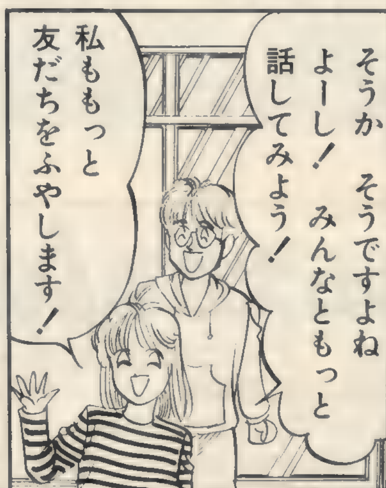
（群馬・真夏の滑走路♥）













構成／佐藤和彦　まんが／上野義幸　イラスト／斉藤ワカメ



ボディチェックのための

ヘルシー情報

YOUNG BODY

今月のテーマ

こんなに身近な

東洋医学

アドバイザー●乃木坂鍼療室 志茂田典子先生

●「体に効く」のこんな落とし穴
●データバンク「青少年の食生活」
●フリーカウンセリングコーナー
●夜食「バランス食としてのヨーグルト」

若い体には、若いなりの悩みや心配があるものだ。体にいいと思ってやっていたことが悪いこともあれば、意外な方法に健康へのカギが隠されていたりして、人間の体はけっこう複雑なのだ。このコーナーは、そんな悩めるキミのために開設！ 健康に関する疑問や質問なども受け付けます。

お便りはハガキか巻頭の封書で「ヤングボディ」係まで。

体にいいこと悪いこと

イラスト／川島星河

テーマ

こんなに身近な 東洋医学

花粉症・アレルギーをふきとばせ!!

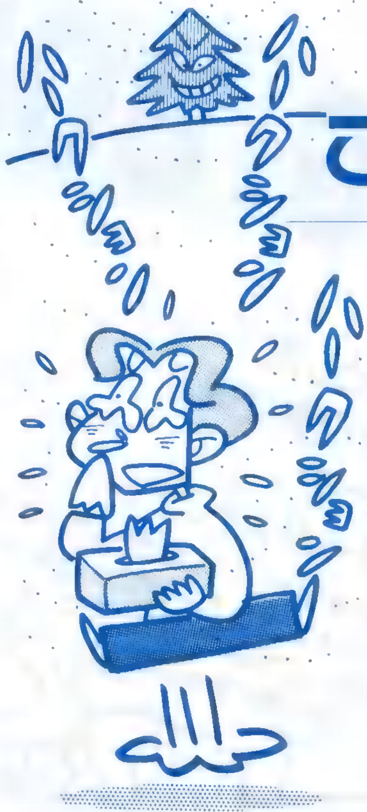
アドバイザー

乃木坂[redacted]療室
志茂田典子先生

1956年、東京生まれ。[redacted]應大学在学中から、日本大学医学部小児科の教授秘書を務める。88年、鍼灸の専門学校へ進み、90年に鍼師および灸師の国家試験に合格。現在女性のための[redacted]灸室の院長を務める。

あなたの生活、考え方、勉強法、まず、根本的に見直してみましょう

自分から体を治そうそう思うことが大切



東洋医学的な考え方、治療法というものがどんなに身近なものか、わかりやすく花粉症やアレルギーを例に挙げて考えてみましょう。

花粉症やアレルギーに悩む人のなかには、〝命に関わる病気できないから、まあ気長に付き合うしかないか〟と割り切っている人は多いようです。もちろん、こうした症状については、即効性の特効薬があるというわけではありませんから、気長に治療に取り組む姿勢は大切なわけです。でも、だからといって何の手だてもせず、放置しておくのは感心しません。アトピー性皮膚炎などはひどくなると真っ赤にはれあがり、皮膚がさけて出血します。現に私のところに治療にくる患者さんのなかには、かきむしった傷からの血で、シーツを汚してしまうなんて人もいるのです。

そこで東洋医学では治療にお灸や針によるツボ刺激、漢方薬などを用います。しかし、こういった治療の基礎となるのはあくまで、きちんとしたカウンセリング、食事や生活の指導です。お灸や針というと何だか特別なことのようですが、これは治療のホンの一部で、やはり患者さんの体を健康な状態へと戻そうという意識がいちばん大切だと思っています。

では、いかに体を正常な状態へと戻すか、その方法についてアドバイスしていくことにしましょう。

みなさんのなかには、「そんなことしなくたって十分に健康」という人もいるでしょう。でも、はたして本当にそういいきれるでしょうか。たとえ今はアレルギーの症状がない人でも、多くの食品添加物を含むスナック菓子や炭酸飲料、缶コーヒーなどが大好きという人には、将来的にはアレルギーに悩まされる可能性は大です。若いうちは少々暴飲暴食をしたって、簡単に体が壊れるなんてことはありません。でも、だからこそ今のうちに、インスタント食品やお菓子でちょっとふにゃふにゃになってしまった体を整えておくことも大切なんですよ。

たとえば、こんな例があります。大学生の味覚はかなり低下していて、そのいちばんの原因は、スナック菓子の食べすぎにあるということがわかりました。スナック菓子には合成添加物が含まれているため、食べすぎると、それが舌の感覚を作る細胞の成長を妨げるらしいのです。そこである大学で、学生たちにスナック菓子を食べさせないで、味覚がどのくらいで回復するかを実験しました。その結果、味覚は一週間で正常に戻ったということです。これによって、スナック菓子の怖さと同時に、体の回復力のすごさを感じさせられますね。

できたら、自分の体でこんな実験をしてみてください。一週間だけ、スナック菓子と糖分たっぷりの缶飲料を口にするのをやめてみるのです。もちろんこの間だけは、それ以外のお菓子やチョコレートもなるべく食べないこと。一週間たって、ポテトチップスを食べたとき「塩からい」と感じたら、あなたの舌もずいぶん汚染されていたことになります。

休憩はやる気を出すためのものです

東洋医学の考え方を今度は勉強法に応用してみましょう。ふつう勉強のスケジュールを立てるときは基本として、何分勉強して、何分休むかというところから始まりますね。続けて長い時間勉強すると、頭も体も疲れてしまって能率が低下するから、休憩が必要というわけです。でも、問題はこの休憩のしかたです。「勉強の疲れをとるために、どうしますか」と聞かれたら、きっとだれもが「なにもしないでぼーっとしているのがいちばん」と答えるでしょう。しかし、ぼんやりしているだけでは案外に疲れ



はとれないものです。

とくに勉強の場合は、休憩の目的を気分転換に置くことが大切です。理想的な方法としては、まず体を開放してやるために、簡単な体操をしたりすること。体操といったってストレッチの本を読んだりして、取り立てて研究する必要はありません。台湾や中国へ行くと、よく公園でおばあちゃんたちが、手を前後、左右へぶらぶらさせたりしながら、おしゃべりしたりしているのを見かけますが、ほんとにちょっとしたことでいいんです。少し集中力が低下したなと思ったら、香港のおばあちゃんになったつもりで、家族とおしゃべりでもしながら手をぶらぶら動かしてみましょう。

机の前に座ったまま、ただぼんやりしているだけでは気分転換にならないので、どんなに長く休憩をとっても、「さあ、またがんばるぞ」という気分にはなれないでしょ。この気持が起こらなければ、休憩する意味はないんです。だから、極端にいってしまえば、英単語を暗記していて、今度は気分転換に数学でもやろうかって、それで気分転換ができるなら、それでもOKなんです。

体のこともそうだけど、勉強にしても、きょうはきょうで終わったからこれでおしまいと、ぷつんぷつんと切れているわけではないのね。きょうはあしたに、あしたは将来へとつながっている。だからじっくり自分のペースで取り組む姿勢を育てる。こんな東洋的な考え方を勉強に取り入れるのも大切です。■



アレルギーに負けない体、克服できる体を作ろう

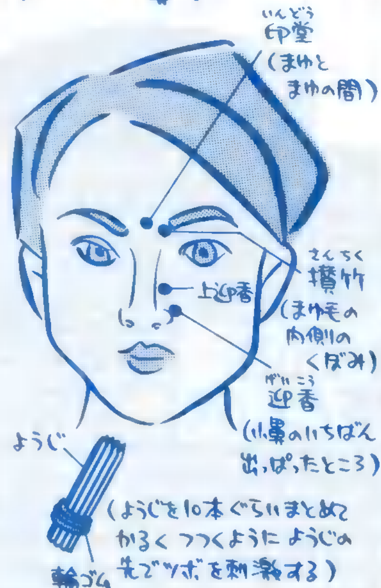
週に1度はさわやかな汗をかこう

まず、花粉症やアレルギーに負けない強い体を作るためにはどうしたらいいか考えてみましょう。規則正しくバランスのよい食事をこころがけることはもちろんですが、加えて、大切なのは運動によって汗をかくことです。このごろは、おとなばかりでなく、高校生でも運動不足の人が多いようですね。運動が不足すると、代謝が悪くなり、また汗腺も退化してしまいますから、水分が体にたまりやすくなってしまいます。でも、汗はかかなくても暖房や冷房のきいた部屋に長くいたりすると、どうしてものどが乾きますから水分を取りますね。また勉強の合間などにもコーヒーや紅茶、ジュースなどで、よく水分補給もしますよね。したがって、水分は体にどんどんたまっていきます。

たとえば、これがアトピーなどの症状をもっている人だと、水分が体にたまることで、よけいかゆみがひどくなるということも。水分の取りすぎはかゆみの大敵なのです。

ですから、週に1度はたっぷりと汗をかく程度の運動をすすめます。花粉症の場合は、花粉のない環境に移れば、それで問題ないのですが、たとえば、アメリカやカナダなどで、環境的には問題のないところに住んでいても、やっぱり同じようにアレルギーで苦しんでいる人はいるのです。きっと、その原因には、大気汚染や紫外線など多くの複雑な要因がからみあっているのでしょう。となるとやはり睡眠、食事、運動など、基本的な部分で備えるしかありません。

〈目のかゆみや鼻づまりに効くツボ〉



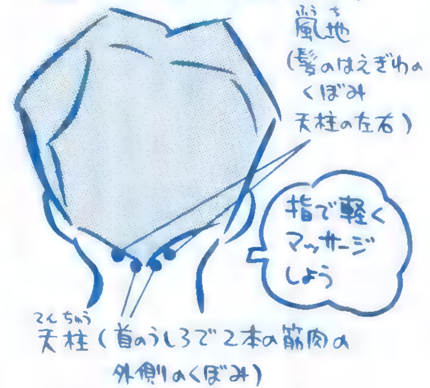
漢方薬はすぐ効かないってだれが決めたの？

では、実際に花粉症になってしまったらどうしたらいいのでしょう。

症状をやわらげるために、まず近くのお医者さんにいきますね。でも問題はそこからです。花粉症の薬には抗ヒスタミン剤が含まれていますから、たとえ目のかゆみやくしゃみなどの症状を緩和できたとしても、眠気が襲ってきて、勉強にさしつかえたりします。一応年齢や体重など体の大きさに合わせて、薬の調合をするのですが、薬の効き方には個人差がありますから、人によってはひどく体がだるくなって、とても勉強どころではないなんてことになることもあります。

そういう人は、薬と併用でツボ刺激などがおすすめです。薬を抗ヒスタミン剤から漢方薬に変えてみるのもいいでしょう。もし、「でも漢方薬って効くのに時間がかかるからなあ」という人がいたら、それは大きな誤解。漢方薬を続けて、1年も2年も効き目が現れないとしたら、それは正しい処方が行われていないと考えるべきです。漢方薬のなかにかぜ

に効く葛根湯などのように、効果がすぐに出るようなものもあり、漢方医にかかると、症状を見ながら2週間周期で薬を変えたりもします。



花粉症におすすめのメンソールテラピー

花粉症対策として、よく患者さんなどにすすめる家庭でできるアロマテラピーがあります。だれにでも簡単にできるので試してみてください。

(1) せんめんきに熱湯を入れます。

(2) そのなかにメンソレータム、あるいはタイガーバームなどを溶かしこみます。絶対目にぬらないこと。

(3) メンソールの香りがたちのぼってきたら、顔を近づけて、吸入します。そのときに蒸気が逃げないようにタオルなどをすっぽりかぶって行うと効果的。

また、寝るときにタイガーバームなどを胸にぬって眠っても、体温で香りが鼻や口のほうへと上がっていきますから、同じような効果が得られます。かぜでのどが痛むときなどにも、この方法は効果的です。ミントのガムをかむのもよいです。

しかしこのようにアレルギー体質を改善しようとする場合、薬やさまざまな刺激療法を研究する一方で、もう一つ忘れてならないことがあります。それは、現在の生活の見直しです。よく、アトピーの原因がカビだったり、ほこりだったりすることがありますが、あなたの部屋は大丈夫でしょうか。自分の部屋、そして、毎日身につけるものについても、衛生面に十分心がけることです。

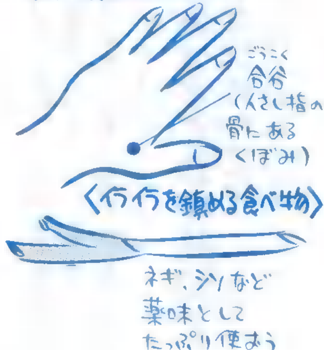
毎日使うシャンプーなどについても注意しましょう。顔がかさかさしたり、背中がぶつぶつしたりすると、ふつうは、せっけんやボディソープなどが合わないのではと思いがちですが、その原因は意外にもシャンプーやリンスだったりするのです。顔や背中に流れ落ちたシャンプー液がトラブルの原因になることもあるんです。したがって、トラブルがおきたときには、顔も背中も頭も、同じ一枚の皮膚であるという発想が重要になります。同じものなんだから、顔だけゴシゴシ洗って、髪はシャンプーの香りも残したいから、あまりすすがないなんていうのはダメです。また、表示成分の多いリンスやコンディショナーは症状を悪化させることがあるので、なるべくなら避けるべきです。

皮膚から適度の脂が出ているときの状態は弱酸性ですから、アトピーのある人は、脂をすっかり除去してしまうのではなく、最初から弱酸性のせっけんを使うといいでしょう。アトピーの場合、皮膚に水分を保持する力が弱いので、入浴後は水分を保つために、保湿ローションをぬった上に、つばき油やオリーブオイルをうすくぬっておきましょう。

玄米で和風弁当調理法も工夫して

そして、最後は具体的な食事療法についてですがアレルギーがあるからとか、あるいは心配だからと、お菓子をいっさい食べないといったような決めつけはしないほうがいいと思います。ストレスがたまって、逆に体によくなかったりするのです。何かを禁止するというより、悪いもの以外は、あとは何でも食べるという発想が大切です。アレルギーの大敵はかたよりですから、かたよってひとつのものばかり食べ続けると、結果的には最初はよかったものまで、悪くなってしまうのです。大豆食品がよいからといってそればかりを食べ続けても、よい結果は得られないということです。

同じものを食べ続ける象徴的な例として、お昼のお弁当があります。おかずのなかに必ず揚げ物や油物が一品は入っているでしょ。これを防ぐためにたまに白米から玄米に変えてみるのもいい方法です。玄米が中心になるとどうしてもおかずは和風で、よくかむ必要のあるものでなければ合わなくなるからです。また偏食を克服するためにも、調理法を研究するのも楽しいものです。



ニュース・ソース

「体に効く」のこんな落とし穴

クロレラ飲んでなんと入院？

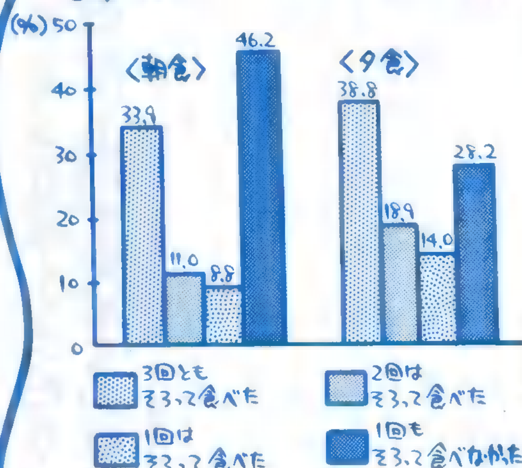
「クロレラ」は湖や沼などに発生する単細胞の植物だが、タンパク質、ビタミン、ミネラルを豊富に含み、またその緑色から、葉緑素などもふんだんに含まれているに違いないと、健康食品として期待されてきた。健康ブームにのって、折り込みチラシなどでもさかんに宣伝する業者も多いため、その売れゆきはなかなかのものだ。しかし一方で、はき気やゲリで苦情をうったえる人も多く、なんと昨年1年間では、消費者センターに800件以上の苦情が寄せられた。なかには1か月以上の入院に至ったケースもあり、国民生活センターでは調査にのり出した。そしてその結果はといえば、実にひどいもの。市販10銘柄のうちどれも「鉄分以外の栄養補給効果はまったく期待できない」ということだ。



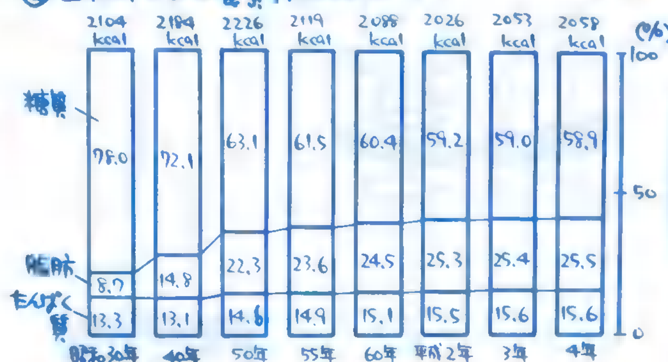
YOUNG BODY CHECK!

データランド

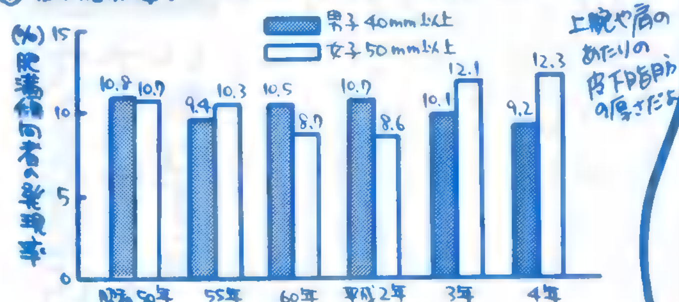
① 家族そろっての食事状況（調査…3日間）



② エネルギーの栄養素別摂取状況



③ 皮下脂肪厚でみた肥満傾向者の推移（15～19歳）



★どこの家庭も朝は忙しいから、たとえみんなでそろって食卓についたところで、会話を楽しみながら食事をするってわけにはいかないよね。でも、せめて夕食ぐらいはワイワイ楽しく食卓を囲みたい。★栄養バランスの面でみると、どうしても脂肪や糖質の占めるウエイトが高いため、皮下脂肪も厚くなってしまうみたい。運動不足や朝食ヌキにバランスの悪さがプラスするとキミの未来は暗いぞ。

（厚生省「国民栄養調査」より）

これって病気 こんなときどうする？

体のメカニズムについてもっと知りたい

フリーカウンセリング

排泄

オシッコが近くなったり、夜中に何度も目が覚めるのは病気かしら

極度に緊張すると、どうしてもトイレが近くなるという人は多い。とくに神経的に過敏になっているときには尿意が起きやすいようだ。また、体が冷えたりしても頻尿になることがあるので、こういった点で思い当たることがあるのでチェックしてみよう。

もし、思い当たることがなければ、やはり体のどこかがトラブっていると疑ってみたほうがいい。オシッコが近くなったと感じられる場合、女の子ではぼうこう炎、男の子なら前立腺肥大の可能性がある。症状としては、ぼうこう炎の場合、まず、オシッコをしたいと思ってトイレにいっても、それほど出ないのに残尿感が残ったりする。さらに、オシッコをするときに、痛みがあったり、オシッコがにごっていたりしたら、ぼうこう炎と思って間違いないだろう。

前立腺肥大は、肥大した前立腺が尿道を圧迫するので、オシッコを全部出しきることができない状態をいう。このため、つねにオシッコは体にたまったまま。それでトイレの回数がふえてしまうのだ。



トイレの間隔が短かくなったというよりは、夜寝てから、何度も起きるという人は、別の原因が考えられる。ふつう、寝る前に必要以上の水分を取りすぎない限りは、夜中にトイレへいくために何度も目をさますということはないはずだ。それは夜中には体にストッパーが働き、オシッコを濃縮して体にためるように働いているからなのだ。したがって、トイレのため、夜中に何度も目をさますなんていうことは、健康な人にはないはずだ。こういう場合は腎臓病である場合が多い。とくに寝る前には水分をひかえてみて、それでも何度も目がさめるようなら検査の必要ありだ。

ピアス

穴をあけたい！でも、少しこわい気がする

今やピアスは若者のファッションとして定着しつつある。が、それだけ体に穴をあける人がふえた分、トラブルも多いというのが実状だ。穴をあけたいと思った場合には、2通りの方法がある。その一つは医者などに頼む方法で、もう一つは自分で行う方法だ。医者を選ぶなら、外科、内科、皮膚科、耳鼻科などで、自分で行うという場合は、少々原始的だが、耳たぶを冷やし、感覚を鈍らせてから針で穴をあけるのだ。

しかし、ただでさえ、かぶれやただれが問題となるケースが多いこの穴あけに関しては、自分で行うというのは絶対おすすめできる方法ではない。できれば信用のおける医者にかかることだ。なぜならたとえ医者にかかったとしても、皮膚炎などのトラブルがあちこちで起こっているからだ。

現在は、完全滅菌で穴をあけ、純金やシリコンなどのピアスで穴の状態が落ちつくまで様子を見るというように、かなり技術が進み、アフターケアも徹底されるようになったため、以前に比べてトラブルは減っている。しかし、それでもとくにかぶれやすい人、もともと皮膚炎などをもっている人は、専門医によく相談することが大切だ。

ピアスの穴はあけたものの、まわりがじくじくして、患部が化膿してしまったというトラブルは多い。それでも穴がふさがり、もとにもどればあきらめもつくが、以後金属アレルギーにかかって、腕時計や指輪など金属に触れただけで、拒絶反応が起こってしまう。そんな場合も少なくないのだ。





YOUNG BODY CHECK!

暗示

いつもユーウツなバス旅行、「酔う」と自分に自分で暗示をかけがち

せっかくの旅行も乗りもの酔いが気になって、楽しめないという人はけっこう多い。とくに集団旅行の場合、目的地までは新幹線を利用しても、そのあとはすべてバスで回るという場合が多いから、乗りもの酔いに悩む人にとってはつらいところだ。しかし、とくに病気というわけではないので、あまり神経質に考えすぎないのがいちばんの対処法だ。〝自分は酔いやすい〟と自らに暗示をかけることで症状がひどくなるケースもある。出発の何日も前から気にしたりしてると、その気持だけでめいってしまってどうしてもよい結果にはならない。

そこで、対応策だが、まず、乗りものに乗る前の注意から。寝不足はないか、空腹でないか、疲れすぎていたり、便秘をしているなんてことがないように体調を整えておくことだ。また、出かけるときに洋服が体をしめつけすぎるようなことがないかも要チェックだ。ゆったりとしていて、ふだん着なれたものを着用することにしよう。予防薬などを飲んで気分を落ちつかせるのもひとつの方法だ。

席は比較的ゆれの少ない中央部にとることだ。ビニール袋などは、すぐに出せるようにポケットに入れておくようにしよう。できれば、バスが動き出してからは〝乗りもの酔い〟についてはいっさい気にしないように努力したい。友人と会話を楽しんだり、カラオケのりで気分をまぎらわす。あれこれ頭で考えるのはやめて、車窓の景色をながめながら、楽しいことをイメージするようにしよう。みんなでさわぐことに疲れたら、今度はリラックスタイム。リラクゼーションのCDなどを聞きながら、眠るようにすると緊張感がほぐれるのでおすすめだ。この日のためにお気に入りのCDを選ぶのに時間をかけ〝これがあれば絶対大丈夫〟なんて、逆に自分にプラスの暗示をかけてしまうのも、ちょっとした方法だ。

でも、それでも酔ってしまったときはどうしたらいいだろう。少しでも気分が悪いと感じたら、すぐにボタンやベルトなどをゆるめ、横になることが必要だ。はき気がある場合は、外気に当たって、気分をリフレッシュさせること。冷たい水で口をすすいだり、タオルで顔を冷やしたりするのも、はき気をとめるにはいい方法だ。また、乗りもの酔いについては精神的な要素が多分にあるということも頭に置いておこう。一度克服してしまえば、それから酔わなくなったというケースもある。


上から『知的インスピレーション』『ハート・チューニング』『気持ち良く眠りたい』。ビクターエンタテインメントより発売中。各2500円（税込み）

▶リラックスのために『富田隆先生の効くCD』はいかが?

ペット

原因不明のかゆみやしっしん ペットがあやしいみたい

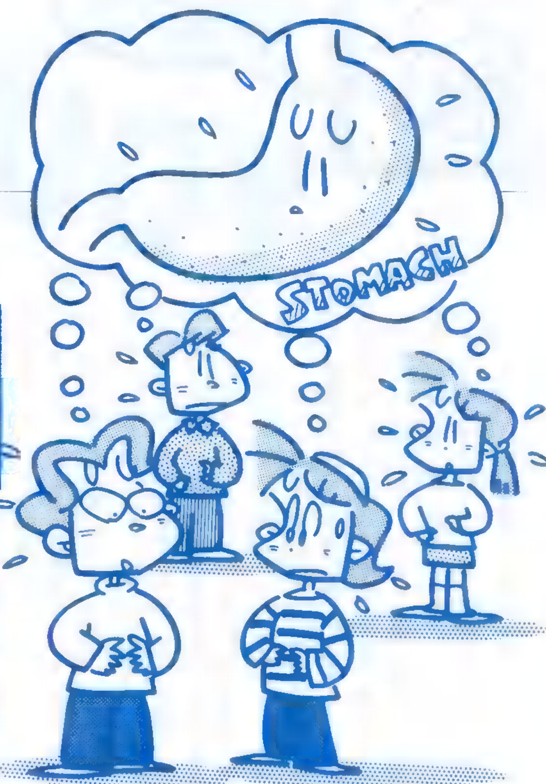
ペットから、ゼニタムシやシラクモといって、カビの一種によって起こる疾患をうつされる人はこのところふえている。ゼニタムシの症状としては、顔や首を中心に体中にリング状の発しんができ、これは赤みとかゆみをともなう。シラクモは、頭部に円形やだ円の脱毛が起こり、白っぽいフケのようなものが頭に付着したりする。

ゼニタムシなどは、病院にいっても皮膚炎と診断され、ペットからの感染とわからない場合もあるので、感染してしまうとなかなかやっかいだ。また、ペットは病気にかかっていなくても、ノラネコをだいたり、ほおずりしただけでも感染してしまうことがあるので、動物愛好家はとくに注意が必要だ。ひとりが感染することで、家族全員にうつってしまったなんてケースもあるから大変だ。

ゼニタムシやシラクモに近い症状が出て、皮膚科にかかっているにもかかわらず、いっこうによくならないというときには、ペットを疑ってみる必要がある。ひどく毛が抜けたり、皮膚にかさぶたのようなものができていたら、すぐに獣医のところへつれていくことだ。ペットといえば、イヌやネコが主流だが、こうした病気にかかりやすいのは、行動範囲が広く、家の内と外を出入りするネコのほうだということも覚えておこう。

予防法としては、まずノラネコなどには触れないこと。ペットに月に1～2回はシャンプーすること。部屋のそうじをよくすることだ。





痛み
腹痛やはき気があり、かいようの症状と似ていて心配

最近、小・中学生を中心に、高校生にも小児かいようの症状をうったえる人がふえているようだ。"かいようなんて、中年のおじさんの病気"とのイメージが強かったが、今やかいようは小学生にまで広がっているというのが現状だ。

症状としては、腹痛、はき気（実際にはいてしまう場合も）、食欲不振のほか、便がタールのようになってしまったり、貧血で顔色が青白くなってしまうといったのが挙げられる。食事のあとは胸やけがおこりやすいとか、さかんにゲップが出るといったことも症状の一つだ。

原因はストレスによるところが大きく、家庭内で親子関係がうまくいっていないとか、友人関係がスムーズに結べない、勉強が思うようにはかどらない、成績が上がらないなど、多くの要因が考えられる。

いずれにしろ、やや神経質で、ものごとを多方面から考えるのが苦手なタイプに多く、男女で比較すると圧倒的に男の子に多い病気だ。

はっきりとした症状が出たら、もちろん専門医にみてもらう必要があるが、試験の前に食欲が出なかったり、緊張するとおなかが痛くなったりすることはだれにでもよくあることだ。病気かもしれないと疑うより、気持を大きく持ち、ちょっとやそっとの緊張にはへこたれない体と心をつくろうと考えることのほうが大切だ。

ものごとの判断をあまりに親にゆだねて、親のいいなりになっていたことでストレスがたまってしまったという場合が多いので、自分の親子関係をチェックする必要もある。この場合は、まず、親に対して、「自分のいいたいことや意志をはっきり伝える」ということから始めてみてはどうだろう。最初は少し、親子関係がギクシャクすることもあるかもしれないが、ストレスを克服し、丈夫な体を作るためには、それもまた重要なことなのだ。

小児性のかいようの場合、10歳以下であれば、かなりの確率で完治するため、ほとんど再発はしないが、13歳以上で発病した場合には、なかなか治りにくく、治ってもおとなになってから再発するというケースが少なくないので要注意！ なにより体にストレスをためないことだ。

便秘
ひどい便秘でこまってしまうこのごろ、お肌もブツブツ

たかが便秘とカンタンに考えないこと。人間の体は食べたものについては、きちんと体外に出すメカニズムになっているのだから、3日も4日も便が出ないというのは、病気とまではいかなくても、やはり正常な状態とはいい難い。現に、肌がブツブツを出して警告を発しているのがそのなによりの証拠だ。

便秘がとくに女性に多いのは、体質的なものというよりは、ダイエットなどで食事の量を極端に制限したり、また朝食を抜いたりする不規則な食事によるものだ。やせるために脂をいっさいとらないなんてムチャなことをすると、必ずといっていいくらい便秘してしまう。したがって、ダイエットで便秘をしてしまったという場合には、その方法を再検討する必要があるというわけだ。やせるための努力でお肌がブツブツになってしまっては、せっかくの努力も水の泡になってしまう。

また、便秘が長びくと肌アレばかりではなく、口臭が気になったり、気分がスッキリしないために授業に集中できなかったりと、ほかにもトラブルはいろいろ。早めに改善しておくことだ。その方法をカンタンに挙げてみよう。①朝食を必ずとること。朝食後は、排便のための時間を十分にとり、出ても出なくてもトイレにいく習慣をつける。②食物せんいの多い食事に心がけ、主食もしっかり食べる。③適度の運動をするようにする。④だいたいの食事時間を決めておく。このほか、目覚めに水や牛乳を飲むというのも効果的な方法だ。リンゴをはじめ、ビタミンを多く含む果物をとるというのもよい方法なので、お弁当にはデザートを持参。くれぐれも市販の下剤にたよるなんてことのないように。





YOUNG BODY CHECK!

今月の夜食

メニュー① ヨーグルトドリンク

① 白ゴマをすりばちでする

② プレーンヨーグルト大さじ3〜4杯、はちみつ or さとう少々、レモン少々、牛乳1カップ

①でつくった白ゴマ

ジューサーでなめらかになるまでかけて完成!!

メニュー② ヨーグルトスープ

① きゅうり1本ミキサーにかける

② ヨーグルト1カップ、レモン少々。これに①を加えてまぜる

③ トマト1/4コをきざみ②にまぜる

④ 塩、コショウで味をととのえて完成!!

バランス食としてのヨーグルト

メニュー③ ヨーグルトカレー

① ほうれん草2株を塩ゆでにして細かくきざむ

② ①に生クリーム大さじ2杯、ヨーグルト大さじ4杯を加えてミキサーにかける

③ なめらかになったらお好みでカレー（残りものでもOK）をまぜ、あたためる

④ フランスパンなどにつけて食べる

デリシャス!

メニュー④ フローズンヨーグルト

① 缶づめのパイン、もも、みかんなどをきざむ

② プレーンヨーグルトに①を加え、缶づめの汁、さとうなどで甘みをつける

③ 生クリーム or コーヒーフレッシュを少々加える

④ 冷凍庫で凍らせて完成!!

マメ知識

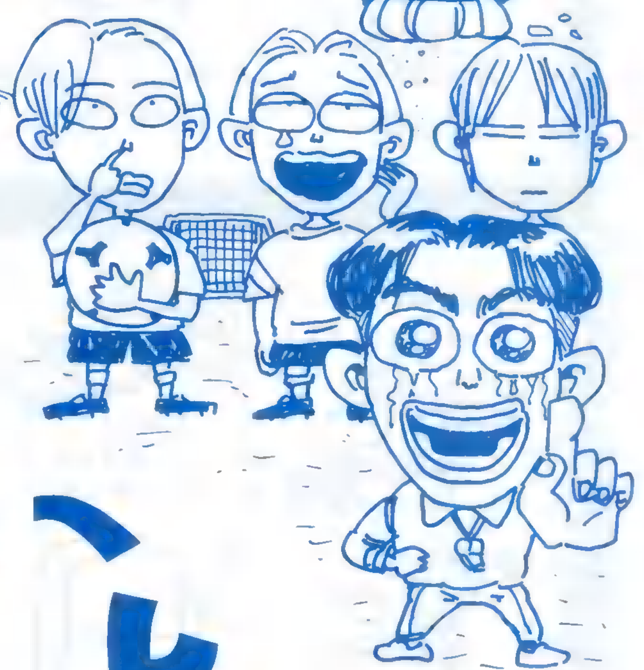
ヨーグルトの別名は発酵乳、牛乳や脱脂粉乳を乳酸菌で発酵させたものだ。栄養価としては、無糖のものは牛乳とほぼ同じだが、消化・吸収の面では牛乳より優れている。ヨーグルト１カップには200ミリグラム程度のカルシウムが含まれているので、不足しがちなカルシウムを摂取するのにも適した食品だ。また便通をよくする作用もあるので便秘ぎみの人などにもおすすめ。フルーツといっしょに朝食や夜食に。



部活はツラいよ!?

～やってる人はみんな「楽しい!!」っていうけど、それはホントか!?





高校に入ったら部活でEnjoy! と思っている人も、高2になったら、もういちど部活に入りなおそうかな? と思っている人も、このコメント集は必読なのだ。高校の部活のホントの姿が見えてきてワックワク!!

中学の部活と高校の部活はこんなにチガウ!

まず、わかりやすいところからいくと、バスケ部員が「ボールの大きさがチガウ」といってきた。テニス部では軟式（中学）が硬式に変わるし、設備のスケールとか部室とか、見た目のちがいがずいぶんあるね。

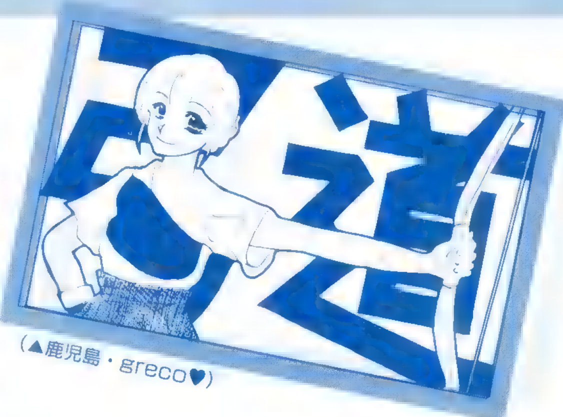
次に、練習時間や内容のちがい。

運動部系の場合、

「ほとんどの部がインターハイを目ざしているので、がんばってるよ!」（群馬・DJ赤坂プレス♣）

「中学では基本的練習が中心で、まあまあできればよかったが、高校はライバル校に勝つための発展練習が中心。勝つことのための猛練習!!」（大分・こけし♥）

「中学のときはみんな同じ練習をしていたのに、高校では1軍と2軍に


(▲鹿児島・greco♥)

分けられて、2軍の人はほとんどボールを蹴らせてもらえない、うちのサッカー部」（大阪・いちご♥）

これが野球部なら〝目ざせ！甲子園〟てわけで、練習のキビシサは想像がつくよね。

「わが校のバレー部は早朝6時から朝練をし、昼にはミーティング。冬とかは朝から勉強会までしている」（石川・会出幽遠♥）

文化部でも吹奏楽部あたりはやっぱり〝目ざせ！コンクール〟で、かなりハードな練習をこなしてる。

しかしだ！

「自由！」「本当に好きな人だけが集まっているから一所懸命になれる」

「上下関係がない！」

「生徒が自主的に行動している部分が多い」など、すっごくポイントが高いのだ。

さすが高校！部活の数が44もある！弁論部、煎茶部、山岳部…

「とにかく部活数（とくに文化部）がたくさんあって驚きました。中学では見たこともないような部があります」（北海道・桜紗紅夜♥）

たしかにそのとおり。全国のみんなのアンケートからピックアップしてみると、

〈運動部系〉弓道部・空手部・なぎなた部・新体操部・バトン部・ウエートリフティング部・レスリング部・フェンシング部・ボート部・カヌー部・自転車部・アーチェリー部・ワンダーフォーゲル部・山岳（登山）部・ホッケー部・ゴルフ部・馬術部・応援部…。

〈文化部系〉新聞部・弁論部・郷土史研究部・天文（気象）部・箏曲（そうきょく）部・煎茶（せんちゃ）部・軽音楽部・園芸部・簿記部・ボランティア（JRC）部…。

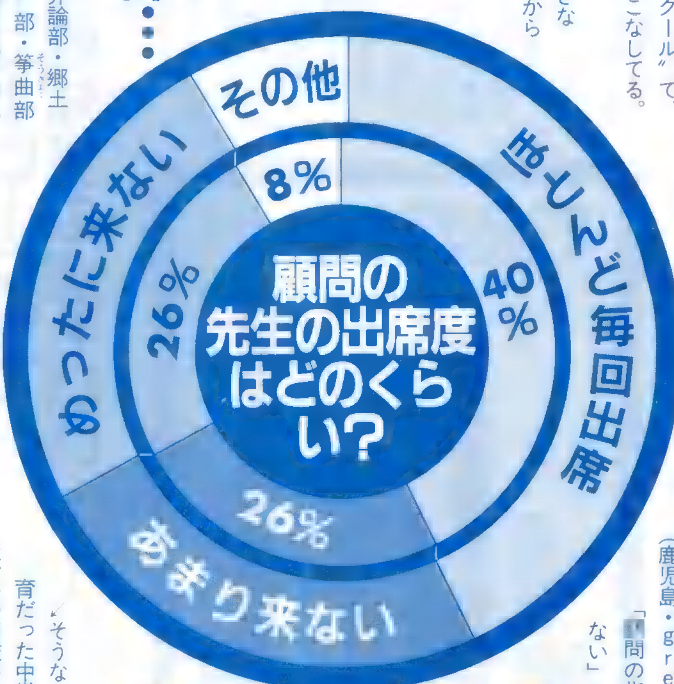
あるわ、あるわ。このほか当然、どの高校にもありそうな運動部系と文化部系部活が20～30はあるから、多いところでは、部活数44なんてことにもなって、よりどり見どり。めっちゃ楽しそう！

ホントに楽しいのかぁ？　と思う人には次の証言コメントをどうぞ！

「みんな、活動に対する努力を惜しまない」（岐阜・チューバ♣）

「先輩と後輩がすごく仲よし」（茨城・marry♥）

「中学では先輩と後輩の差が大きかった（とくに運動部）けど、高校ではそうでもないみたい。やっぱり内容が濃くて本格的になってる」（福岡・匿名希望♥）



「和気あいあいとして楽しいふんい気。とくに、うちの部は敬語禁止なので」（千葉・僕は窓辺のピエロ♥）

こんなカンジだから、ツラい練習も乗り越えられるってことでしょ。

「遠くのコンビニへパシらされる。中学んときは近くの自販機ですんだもんだが」（福岡・野郎♣）

ま、なかにはこんなこともあるらしい…けどね。

顧問の先生？　いたっけ!?　めったに会わないもんで…

「中学では顧問の先生がつきっきりだったが、高校では生徒の自主的活動だ。高校では学校外の人が特別に部活の指導をしてくれる部もある」（鹿児島・greco♥）

「顧問の指導があるとは限らない」（愛知・雪女♥）

そうなのだ。これは義務教育だった中学とは大ちがい。たいがいの高校の、たいがいの部では、生徒が自主性や責任をもって運営している。

だから、中学のときのように、顧問の先生がキライだから、部活にいるのがツラかった、というような悩みは、ほとんどあがっていない。

ただし、特別な技術指導を必要とする部では、そのことを好きな顧問の先生が毎回出席している。上の表で「ほとんど毎回出席」と答えた人は、簿記部、OA（コンピュータ）部、美術部、箏曲部、英会話部、それと運動部系の人が多いから、これはナットクだね。

このほか茶道部や華道部などは、学校外から〝お茶の先生〟とか〝お花の先生〟を招いて本格的に教えてもらうことが多いし、運動部系でも、プロだった人がボランティアで指導に来ているとか、卒業した先輩が教えに来るとか、いろんなケースがあるようだよ。

じゃ、顧問の先生は何してるかって？

「呼べばいつでも来るけど、呼ばないと来ない」（合唱部）

「できた番組を批判するだけ。でも、顧問は3人もいる」（放送部）

生徒たちの活動がすばらしいので、〝おまかせ〟ってとこかな？



部活の説明会(仮入部)を信じちゃイケないよ!?

下の表をよ〜く見よう。部活の説明会や仮入部のときに受けたカンジと、本入部してからのチガイを、先輩たちは、どう思っているか?

「だいたい予想どおり」だったのは男女とも43%だけど、「予想以上によかった」というのは女子17%、男子0。反対に「まるでちがっていた↓ガッカリ」が男子50%、女子17%。

この数字からいくと、女子のほうが説明会でのPRや仮入部での先輩たちの態度を、多少ウタガイの目で見てるってこと? よくいえば用心深いから、本入部して、予想以上によかったと思えたのかもネ。

では、どういうところにギャップがあったか、キミも参考にしよう。

「練習場に週1で行くと聞かされていたが、事実はほとんど行かなくなっていた」(ゴルフ部)

「説明会で〝文武両道のできる人を求む〟といわれたとおり、勉強もしっかりやらないといけない部活だった。少し甘く見ていたのがいけなかったんだ、と反省」(テニス部)

「少しは自信があったが、全然ついていけないほどハードだ」(陸上部)

「マルチメディア時代を先取りするような甘い夢を語っていたが、現実はただの放課後電磁波おしゃべりクラブだった」(コンピュータ部)

「設備がボロかった」(卓球部)

「英語ペラペラになるのを想像していたのに、洋画を見るだけのチンタラ部活だった」(英語研究部)

「案外忙しいと知った」(書道部)

If you like flowers,
Come to 華道部.
If you interested in flowers,
Come to Kado club.
文化祭で作品を展示しよう! 君の入部を待っていま〜す。
くまでも生け花ができる!!

(▲東京・Kin裕実♥)

お菓子やコーヒーつきで、そのうえ通知表の点もいい

「なぁ〜だ、アテはずれ」という人の声を、もう少し聞いてみよう。

「授業のようにやっていくのかと思ったら、ほとんど問題集を自力でやっていくだけ。ひたすらつきつめていくのだが、そんなことは説明会ではわからなかった」(簿記研究部)

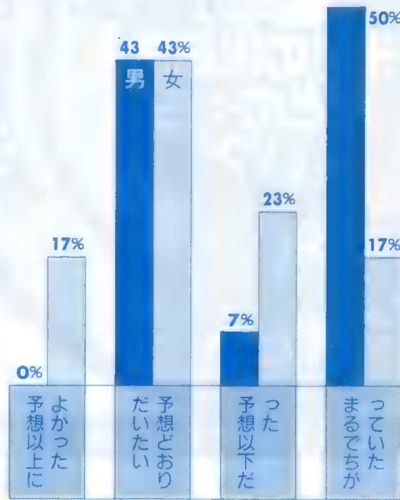
「筋力トレーニングが毎日あるのでツライ!! 毎日とは!!」(卓球部)

「最初は3年生がまだやめてなかったので、まじめに練習をしていたけど、やめて2年と1年になってからは練習をしなくなった」(柔道部)

理想と現実というか、思惑ハズレというか、「入部したことを後悔した人」や「入ってから自分に合わないと思った人」は、けっこういる。

でも、大丈夫。たいていは、「入りたいときには入れて、やめたいときにやめられる」のが、高校の部活。全員、強制ではないからネ。

さっさと転部して、しあわせにやっている人もたくさんいるのだ。次は、そういう人たちの声。



数字が示す先輩たちの実感

「ちょっと予想とちがったのは、よい先輩しかいなかったこと。そういう意味では、大満足です」(音楽部)

「ポスターで、地元放送局のアナウンサーにコンクールで会える、と書いてあったが、アナウンサーだけでなくディレクターにも会えた。DJ番組の裏話が聞けたよ♡」(放送部)

「部活内恋愛は禁止ヨ〜! っていわれてたけど、ぜーんぜんOKで、シアワセ者がいる。ライブとか回を重ねるうち、ますますつながりが固まってきて、いいカンジ」(音楽部)

「中学と似たような感じで、先輩がはじめはみょ〜にやさしくて、あとは、はっきりと態度を変えるのカナと思っていたら、ずーっと仲よしのままです」(吹奏楽部)

「高校に来たら、ますます先輩と後輩のケジメがきびしくなると思ってたのに、和気あいあいとしてるのにビックリ。それでつい、遊び半分でできると思ったら、超ビシバシだった。やることはキッチリ! それでなくちゃあね」(バレーボール部)

「先生からお菓子をもらったり、コーヒーをわかしてもらったり…。先パイたちもやさしいし、毎日は部活に出なくてもいいし、芸術の時間に授業内容とちがうことができるし、通知表の点はいいし…もう、最高!!」(美術部)



スゴイ!! みんなやってるネッ。高校生は、もうオトナに近いっていう感覚で、先生方もつきあってくれちゃうらしい。

「すぐ入部しないで、まず入部した子に、どんな部か聞いてから入ろう」という先輩からのアドバイスも!!

部活で簿記部にいた先輩は日商検定を現役でパスして大学にも推薦で合格した!

こんな高校の部活からは、スグレ者もたくさん出てくる。

「剣道でインターハイ準優勝を成し遂げた先輩がいる」(東京・ナンバース♣)

「フェンシング部に日本代表の人が

いる」(和歌山・りんごの木になるみかん♣)

「全日本ジュニアハンドボール選手に選ばれた。日本の代表だよ。すごいやろ〜」(香川・ケロ♥)

「特別の練習はしてないのに歌がすごくうまくてコンクールで優勝し、ソニーレコードからも声がかかっている合唱部の人」(愛知・雪女♥)

など、個人レベルのスターもいれば、校内にファンクラブ(?)のできちゃう人もいる。

「美人で、頭がよくて、ピアノができて、絵もプロ並みで、センスもい い。校内の美女コン1位の書道部の先輩」(山梨・しんじ♥)

「A.S.Xの先輩は、生徒会の役員でsaxがとてもじょうずで、ファンクラブ(裏)がある2年の女子」(岐阜・Tuba♥)

高校の部活には、同学年でもタメ息が出るほど〝デキるヤツ〟がいる。

「夜行性動物のように、夜に小説を書いてて、3時間しか寝ていないのに、授業もちゃんと聞いている。が、あきるとノートに小説&イラストを書いてる。でも、成績が落ちない。文芸部の不思議なヤツ」(広島・今夜はエイプリルフール♥)

「部員がひとりになってしまった合唱部を、いまではな〜んと16人にもふやしたこの人は、スゴ〜イと思います」(北海道・星の金貨♣)

そんなに部活やってて、大学受験にヒビかないのかなぁ、と心配するキミには、次のコメントを!

「去年、部活で初めて日商検定簿記1級を現役で取得し、推薦で大学に受かった人がいた」(千葉・ミー♣)

「百人一首部の先輩は、全国優勝して推薦でいい大学に行った」(静岡・あべちゃん♥)

大学入試には「一芸一能推薦」とか「技能推薦」とか「スポーツ推薦」とか、いろんなチカラが発揮できるチャンスがあるしね。

一所懸命やってる人ほど、勉強の成績も上位という事実もあるのだ。



高校で部活をやることはプラスか？ マイナスか？ キミはどっちをとるか

プラスと答えた人が圧倒的に多かった。ということは、高校で部活をやっている人たちには、イヤイヤやっている人はいない、というわけだ。

プラスになった中身を見ると、

①友だちができた。いろんな人に会えた。ほかのクラスの子とも仲よくなった。先輩と仲よくなった。

②その結果、いろいろな情報がわかる。大学入試についても、自分のいる高校の進路指導室がたよりになるかどうかとか、推薦をねらうときの注意とかを先輩から教えてもらえた。

③精神力がついた。

④体力がついた。

⑤度胸がついた。

度胸って？ たとえば、コレ。

「取材でインタビューとかして、初対面の人にも自分から話しかけなくてはならないため、私の人見知りがなおり、度胸がついた。女は度胸って、ホントかも？」(放送部)

「大会に出たり、ラジオの高校生バンドの紹介コーナーに出てるうちに、1200人くらいの前で演奏してても緊張しなくなった！ (度胸がついた) 充実してる!!」(音楽部)

「舞台慣れして、人の前に出てもあまり上がらなくなった。大学入試の面接でも役立つと思う」(演劇部)

そのほか、部活の出張で堂々と公欠がとれるとか、資格取得検定の勉強ができるとか…部によってさまざまだけど、みんな部活を自分に生かしてるってカンジがしてくるね！

一方、マイナスだった人の理由は、

「部活をしてない子のおさそいを、ほとんど断わらなければいけなかったこと」(ハンドボール部)

「遊べない」(音楽部)

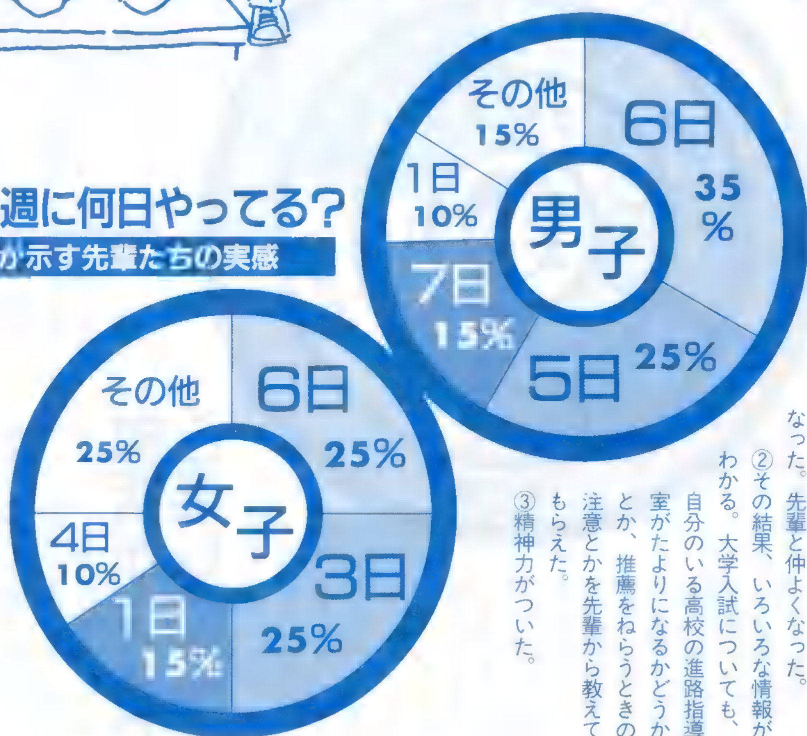
「つきあいのしがらみ。時間の束縛」(囲碁将棋部)

「テレビが見られない」(陸上部)

「家にかえってからの自分の時間がほとんどない」(OA部) など。

部活は週に何日やってる？

数字が示す先輩たちの実感





★高校Jコース5月号⇩アンケート企画 クラスの委員泣き笑い体験集!? 読者のエピソード満載

ホモの部長がいる…、マジよ!! というウワサ

高校の部活は生徒主体で、となれば、そこのトップは部長サン。どんな人が部長かで、フンイ気かわっちゃうとこがあるだけに、部長をめぐるウワサも絶えない。

「ホモの部長がいる」という答えは複数校あったぞ(だから安心だって? オイオイ)。

「部室でHをしたらしい」とか、「女関係の問題は絶えない」とか、ま、いちばんウワサにしやすいネタだけど、全体から見れば極少数（あったりまえか)。

「自分がその部を愛しているから、休みなしに活動をしたがる部長がいて、先生にしかられたって」

みたいな、のめり込みタイプの部長もいるらしい。

「私の部の部長は、夏休みにひとりで部に通ったらしい。サボった私らも私らだけど…」

な～んていう部員を持った部長サンはかわいそ。もっとも、スケジュールのたて方が悪くて、ボイコットされたのだろうか?

どうでもいいのがウワサのいいところ。いろんなウワサをどんどんいくね。

「ぼくの学校の柔道部は、部室に大量のエロ本やAVを隠していたが、顧問に見つかり、部員全員が停学3日、しかも丸ぼうずにされたというウワサがある」

「サッカー部の部室には、アイドルポスターがズラーッと張ってあり、そのうえ銭湯の"のれん"まである」

「自然科学部は、サケを卵から育てているらしい。大きくなってからのコトはわかんない」

「某高校には、AVビデオ鑑賞部があるらしい。神経質すぎる部長がいるらしい」

「漫研（同好会）では、会員同士をペンネームで呼びあっているため、本名を忘れてしまったとか」

「うちの柔道部は部員が4人なのに、マネージャーが5人もいるらしい」

「部室の"ソフトテニス部"って書いてあるプレートを裏返すと、そこには"ひみつの小部屋"と書いてあるそうだ」

「天文部は、じつはボウリング部であるらしい」

顧問の先生にもウワサはある。

「アイドル好きで変態らしい」

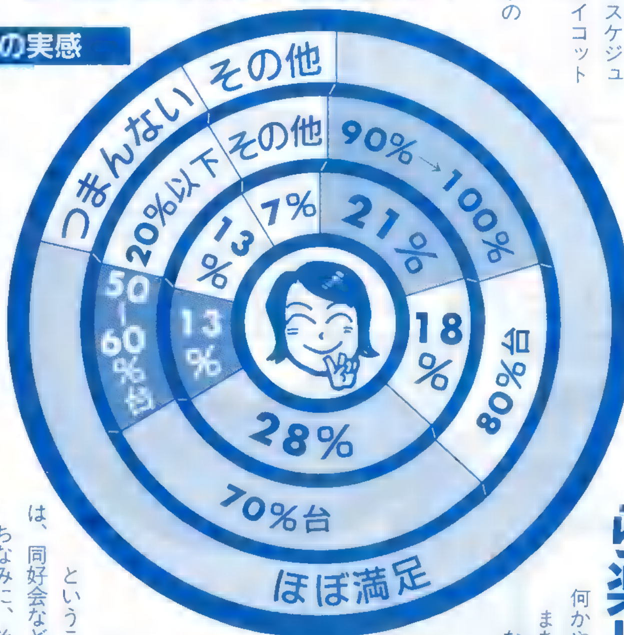
「女子バレー部の顧問の先生は、50歳過ぎのおばさん。しかも未婚。しかもバー◯ンだというウワサ。男女交際にきびしく、男子としゃべっただけで呼び出しをするらしい」

いや、キツイことで。まあ、あくまでもウワサですが…。なにしろオトナに限りなく近い高校生の世界だから、いろいろあるワケ。



部活での満足度は?

数字が示す先輩の実感



部活がダメでも、同好会なら楽しめるよ!

何かやってみたいけど、いまある部活じゃモノたりないとか、もっと自分たちで楽しめる集まりを作りたいという人たちは同好会をやってるよ。

「自分の思いどおりにできるので最高って感じ」(クイズ研究同好会)

「数人で熱心に先生に頼み込めば、すぐに同好会はできるらしい」

ということで、全国の高校には、同好会などがいっぱいある。ちなみに、その名をあげると、

・計算技術同好会　・アニメ同好会
・機械研究同好会　・RPG同好会
・デザイン同好会　・折り紙同好会
・ハンドベル同好会・かるた同好会
・幻想文学同好会　・漫研同好会
・ダイエット同好会・クイズ同好会
・アイドル研究会　・歌舞伎研究会
・家庭看護サークル・郷土芸能同好会
・海外交流サークル・哲学同好会

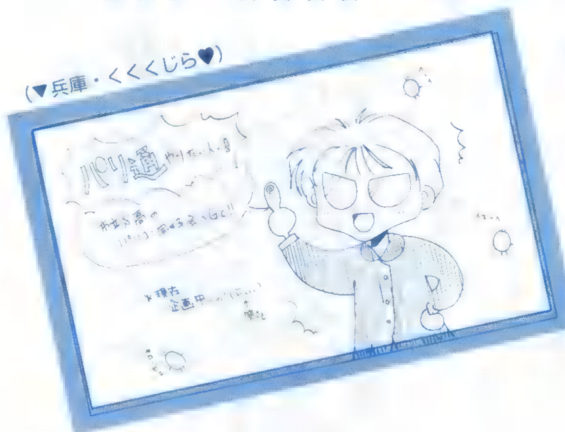
そのほか、ほかの高校では部になっているものを、同好会の状態のままやっているところもあるけど、これはけっこう大変らしい。

そう! 同好会が部と違うところは、活動費がもらえないということ。自分たちで負担しあわなければいけないから、それなりにタイヘン。

そこで先輩は、

「会員を集めて昇格しなさいな」

「自分たちだけがウケるようなのは長続きしないよ」


(▼兵庫・くくくじら♥)

部活人の条件ベスト5

1. まじめに部に来る人（兵庫・くくくじら♥）
2. 根性・集中力・忍耐力のある人（北海道・星の金貨♣）
3. 明るくて、気がきく人（千葉・ロビタ♥）
4. やる気のある人だけ（山口・自然を守れ！♥）
5. すなおで、心の広い人（山梨・しんじ♥）

↙と、アドバイスしている。
たしかに、ある一定の人数がいて、一定の期間（学校によって、部に昇格するためのキマリはちがう）活動している実績がないと、同好会から部になるのはむずかしい。
けれども、その難関をクリアして見事、同好会を部に昇格させた先輩もいるから、望みは高く持つべし！
「うちの空手部は以前まで〝空手同好会〟だったが、インターハイなどのあらゆる大会に行って必ず入賞する先輩がいて、その人を見て参加する人が多くなったため、空手部になった」（大分・こけし♥）
「うちの写真部は同好会だったが、2年前から急に入る人がふえて、部に上がった」（東京・花丸♥）

新高1さん、いらっしゃい！

こんな部員サンがほしい。待ってますよォ〜



では、これから〝どんな部活〟にしていきたいか、新3年生、新2年生の意気込みとPRを！
「楽しく、ふんい気のいい部活にしたい」（東京・F高サン♥）
「もちろん、全国大会に行く！　体操部」（愛知・ゆきさん♥）
「いままでとはちがう、キチンとした部活にしたい。暗いというイメージを持たれがちの卓球部。でも意外と明るく、ウルサイやつがいっぱいです。手軽にできるスポーツです。初心者でも、すぐに上達します。高校では、ぜひ卓球部へ！」（山口・S高卓球部♥）
「求ム！　若きplayer!!　トランペット、サックス、トロンボーン、吹奏楽器ならなんでもOK。パーカッション（ドラム）などもOK。初心者はとくに歓迎。女子も多い！　詳しくは当部長に聞くか、部室に来てネ！」（岐阜・岐阜工業高校吹奏楽部広報部員♣）
「世界を相手に、うちのJRC部をもっとはばたかせたい。やる気が大切。やる気のある子だったら、どなたでもCOME　ON！」（埼玉・ケロ♥）
「とにかくバレーが好きで、うまくなりたい人、大募集！　遊び半分では絶対に入ってこないで！」（愛知・カッタマン♥）
先輩たちのヤル気がびんびん伝わってくるようなメッセージ。

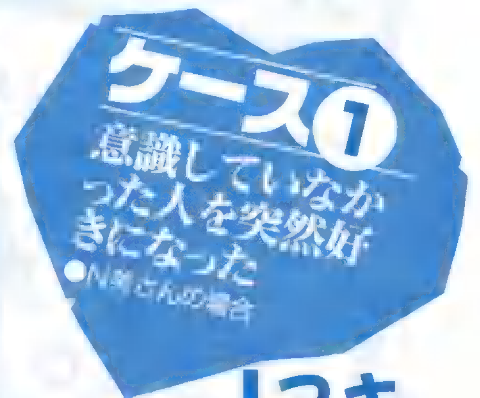
まだまだ続くよ。
「部活はそりゃあ楽しいよ、選ぶの間違わなきゃね。ってわけで、半分ユーレイの〝OA部〟なんか楽ですよぉ！」（山口・ムードワッペン♥）
「柔道部は男ばっかでおもしろくないので、女性マネージャーを募集中」（大分・おやじうるさい♣）
「超へたで性格のかわいいコ募集。決して先輩よりうまくなってはいけない!!」（千葉・まさぶろう♥）
おっと、それはいいっこなしっスよ。（先輩の本音がポロッ?）ま、気にしないでくださいな。
「部員とは仲よくしたほうがいいぞっ！」（神奈川・かえってきたウルトラマン♥）
というアドバイスはホント!!
「高校の部活には、体育会系のばりばりのところと、大学のサークルのようなちゃらんぽらんなところの差が大きいから、入ってみて、合わなかったら、すぐやめるのもよし」（千葉・ef♥）
これも、ホント。最後に、高校での部活が人生設計のひとつにかかわってくるという千葉・村人その3♣くんのコメントを紹介しよう。
「野球部なんかは、優勝したりしたらトロフィーはど〜んとでっかいし、へたすると、それが将来の食いぶちになったりするのだ。部活といっても、すでに人生設計のひとつになっている人も出てくるんだ」。
とにかく、いろんな考え方やかかわり方があるけれど、ツラくても楽しいのが高校の部活なので〜す！



（▼三重・南野涼♥）

イラスト／麻柴朋貴

LOVE★STORY



キスしてみたら、何かトキメクってこともあるんだよね



自宅から離れた高校に進学した私は、現在、下宿暮しをしています。入学から、ほぼ1年たって、ひとり暮しにも何とか慣れてきたものの、でもやっぱり週末、下宿にひとりでぽつんといるのはさみしい。試験や部活などで忙しいとき以外は、週末に4時間かけて家に帰るようにしています。

そして、ちょうど1か月前ぐらいの週末。家に向かう電車に乗っていると、偶然、中学時代にクラスメートだったMくんに会いました。Mくんとは一緒に放送委員をやったり、文化祭のときも、司会などをやって盛り上がった仲。ついつい話がはずんで、彼が私の家の近くまで送ってきてくれて、それでも話はつきませんでした。

「また、連絡するから」というMくん。彼は地元の高校へ進み、私は県外ですから、「週末なら、帰ってると思うから、今度みんなで会おうね」と約束しました。

ところが意外にも電話は、その日の夜にかかってきました。

「今、近くで友だちと飲んでいるんだけど、急に会いたくなっちゃった。しばらくこの店にいるから、おまえも来ない？」

もう10時を過ぎていたし、それにお酒を出すお店には行ったことがなかったので、ことわりました。それでも彼はけっこうしぶとくて、

「じゃあ、これから友だちとオレの家に帰って飲むから、オレの家に来るってのはどう？」

うーん、でもなぁ、Mくんかなり酔ってるみたいだからキケンかも。そこで、私はそれに対してもノー。しかし、Mくんはなかなか電話を切らず、で、結局はその熱意に負けてしまい、

「じゃあ、うちの近くのファミレスまで来てくれるんだったら、お茶ぐらい飲んでもいいよ」って返事をしてしまったのです。





コーヒーで酔いざまし。それから12時すぎまで話しこんでしまいました。"私とMくんって、中学のときは気づかなかったけど、けっこう相性いいかもね"なんて、なんか今度は私のほうが気分がハイになってしまって……。

「すっかりおそくなっちゃって。送ってくよ」といい出したのはMくんのほうでした。そのときのMくんは、もう完全にシラフ。ですから、近道の公園をぬける途中で、Mくんがいきなり私に抱きついてきたときには驚きました。それまでのようにジョーダンでかわすにはちょっとムリがある。しばらく沈黙があって、

「キスしよう」とMくん。

もちろん、私は、

「イヤ」と答えました。私の友人に聞くとHの初体験は高1で済ませたという人が多



アツアツから ぼくのわたしの ドジ体験まで



どんな人にもラブストーリーはある。ハッピーエンドから、悲恋もの、なかにはお笑いネタまであって、だから恋愛はやめられないんだよね。

いのですが、そんななかで、私はキスもまだ。ファーストキスには、それなりの夢があったので。

「じゃあ、ホッペならいい？」

ホントにしつこいヤツです。ずいぶん迷って、ホッペにならと、許してしまった私も私だけど、今度はこんなことまで。

「胸さわってもいい？」

Mくんがそういったときには、さすがに私もキレて、ひっぱたいてしまいました。

きっとMくん、おこってるだろうな。

なんて気になり出したのは、その日、ベッドに入ってからです。

〃胸ぐらいさわらせてあげればよかったかしら〃なんて思うと、もう1度Mくんに会いたくなってしまう。そこで、1週間ほど悩んだ末、Mくんに電話をしました。でも応対は意外によそよそしく、

「今度、オレのほうから連絡する」

といったきり、Mくんから電話はなく、とうとう1か月が過ぎてしまいました。中学のときの友人に相談したら、

「アイツ、彼女がいて、最近どうもうまくいってないみたい。だから、さみしくて誘っただけじゃない？ あんまりマジにならないほうがいいと思うよ」ということでした。それに私に対してと同じようなことをほかの人にもしたとか。

でも、きっかけはどうあれ、私はMくんが好きになってしまったんです。今度は私のほうから強引に呼び出して、週末には、ときどきデートをしています。友人のいうように、どうもほかに彼女がいるみたいで、約束をキャンセルされたりすると、がっかりするけど、でも会ってるときはやさしいから、まあいいかって思っちゃう。Hはまだで、友人にはとめられているけど、最近Mくんとならいいかなぁって思うんです。

たとえばこんな恋愛をどう思う？ でなんかこどもすぎるんじゃない？

交際歴1年、彼にモーレツアタックしてカップルになったというU子さんの意見はこう。

「彼女の場合、恋愛に免疫がない分、好きという気持とHしたいという気持が、ゴチャゴチャになって、イッキにふき出してしまったんだと思う。男の子と同じように女の子のほうにだって、Hしたいという欲求はあるわけだから、そのへんを急に刺激されたりすると、何か妙な気分になって、好きと錯覚してしまったりするのよね。冷静になるのはムリだと思うけど、その男ってかなりいいかげんそうだから、Hするのだけは思いとどまったほうがいいと思う」



一方、男の立場からKくん（今のところ彼女なし）のアドバイスは？

「そんな男を好きという女はちょっとどうかしてる。口も軽そうだし、適当に遊ばれて捨てられて、中学のときの友だちにいいふらされたりするかも。もうやめたら」

ケース2 性格も顔も悪い女の子にひっかかってしまった

●Tくんの場合

彼女にしたあと変わる女の子 ありゃーサギだよなあ

彼女とは友だちの紹介で知り合った。まずは、3対3のグループ交際から。3組のうちの1組はすでにカップル。したがってぼくの選択は、ふたりのうちどちらかひとりということになるんだけど、ふたりのうち片方は美人だが、ハデっぽい。紹介してくれた友人は、

「おまえには絶対Yちゃん（そのハデっぽいほう）が合うよ。あの子、中身はけっこう地味だよ」というのだが、ぼくとしては、しゃべり方が少し軽い感じがして、好きになれなかったんだ。

でも、じゃあ、もう片方かというと、そっちは顔がウド鈴木に似ていて、どうも気持が入らないんだよなあ。性格はけっこうかわいいんだけど……。

だから、このウドから告白されたときには、ちょっとあせった。Yちゃんとの相性ばかり考えていたぼくは、ウドを女の子として考えたことなどなかったのだ。

「私なんか相手にならないと思って、あきらめようと思ったんだけど、でもどうしても好きだから……」

なんか、泣きそうな顔をして告白する彼女を見てたら、感動しちゃって、

「そんなことないよ」

って答えていた……。

「Yちゃんのこと好きなの？」

「そんなことないよ」

「ほかに彼女とか、好きな人とかいる？」

「そんなことないよ」

「今度はグループじゃなくて、私とふたりだけで会うってのは、やっぱりまずいよね」

「そんなことないんじゃない」

で、結局、彼女の告白にことわる理由を見つけられないまま、ふたりきりでデートをするようになった。とくにどうしても彼女がきらいというわけではなかったし。

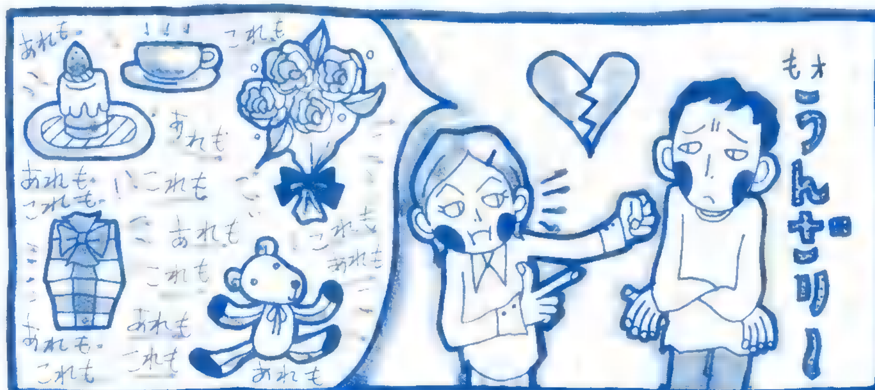
2～3か月付き合ってみると、彼女のことがだんだん好きになっていった。ちょっとイジケたところもなんかかわいい。どうせなら、ぼくのほうから告白してあげるんだったとも思う。

「女の子から告白させるなんて……」

──と思うとすまない気持になって、彼女の少々のワガママも許してあげようなんて気になる。だから、彼女のワガママがすでに少々ではなくなっていたことに気づくのが、とてもおそくなってしまったのだ。

以前に、グループ交際をしていたうちのひとりから、

「彼女、あなたのこと〝うっとうしい〟っていってたわよ。好きでも、あんまり束縛するのはどうかな」といわれたときは、ショックだった。気がついてみると、彼女は超ワガママ女に変身していて、やたらプライドが高く、相当なみえっぱりだった。何かと物をねだり、ぼくの話には全然耳をかさず、自分のことばかりを話したがる。（↗）



そんな彼女にイヤ気がさしていたぼくだったが、でも、やっぱり別れるまでは、決心できない。しかし、決定的瞬間が訪れたのは意外にも早かった。

「ねぇ、私たちって、ちゃんと恋愛してるのかなあ。何かの雑誌に載ってたんだけど、Tくんって、恋愛に酔いやすいタイプの男性ってのにあてはまるんだもの。何か、私を好きっていうよりは、恋に恋してる？　そんな感じよね」

得意げに、そして相手を見下したような態度に、怒りがバクハツした。

「何が恋に恋してるだ！　こっちがちょっと下手に出てるのをいいことに、つけ上がるのもいいかげんにしろ！」

と、いってしまいたかったけど、ぼくは紳士だから、グッとこらえた。

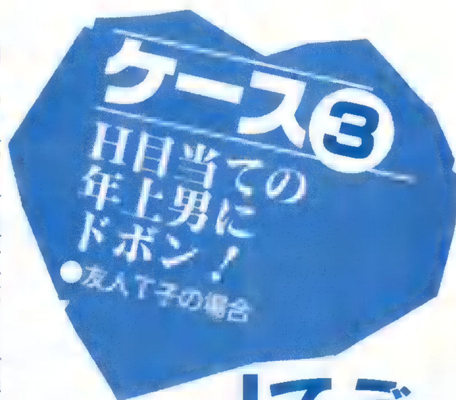
なぜ こんなに早く破局が訪れたのだろう

甘やかすのと「好き」は別もの

「これはやっぱり男の責任だと思う」となかなか手きびしいのは、高2のSくん。

「彼女をどんどんつけ上がらせるようにしたのは、Tくんの責任だと思う。女の子と付き合って、何でも聞いてあげるのがベストだと思っている男が多いようだけど、それが女の子をダメにするんだ。どんなに好きな相手でも、自分が〝そうじゃない〟と思ったら、キッパリ相手の意見を否定することも大切だ。それにたとえわずかな間でも相手に不満を感じながら、それを隠して

でも、ただはっきりと、
「別れよう」
とだけは伝えた。
思わぬことばにびっくりしたのは彼女だった。ずいぶん泣いたが、もうなぐさめる気にもなれない。以前のようにかわいいとも思えない。その泣きじゃくる顔は、やっぱりウドによく似ていた。



デートを楽しくプランニングしてくれない男なんてやめちゃえ

友人のT子は今、彼のことで悩んでいます。よくある話ですが、Hはしたけど、そのあとの付き合いが、しっくりいかないというケースです。

T子と彼の出会いは、T子がアルバイトしてる喫茶店でした。私もそこでいっしょにバイトしてたんですけど、毎日、会社の帰りに寄って、コーヒーを飲んでいく男の人がいて、それが彼だったんです。私たちは高ーで、彼は25歳（実際は、20歳ぐらいに見えます）。最初は私のほうに声をかけてきました。

「何時に終わるの？ 終わったら、キミと友だちも誘って、ごはん食べにいかない？」

てっきり私に気があると思って、いい気分になっていたのに、ホントはT子が目当てだったんです。それから3人で、映画や食事や、ドライブなんかに誘ってもらったけど、ある日、私を先に送り、

「じゃあ、T子ちゃんを送っていくから」

と2人で消えて、それから、私はまったく誘われなくなりました。お店にもこなくなって……。

「変だよね、このごろ彼、全然こないじゃない。仕事忙しいのかなあ」

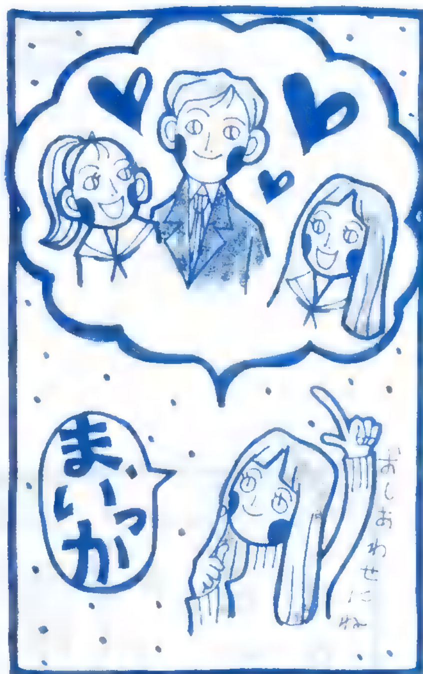
と私がいうと、最初のうちはT子も、

「そうだよね、どうしたんだろう」

と調子を合わせていたのですが、1週間ほどして、帰り道で彼のクルマに乗り込むT子を発見！ 私にはもう隠し通せないと思ったのか。

「ごめん！ ホントは付き合ってるの」

と白状したのです なにも秘密にすることないのにと、ちょっとムっとしましたが、でも、せっかく彼ができたのだから、応援してあげることにしました。



付き合うというのはフェアじゃない」

実際のところはどうかな、ウドちゃんの友だちに話を聞いてみた。

「彼女にとって、彼氏ができたのは、もうそれだけで大変なことだったと思う。私たちから見ていても、毎日天国にいるみたいだったよ。でも彼女がフラれたことで、私たちも両想いになったからって、謙虚な気持を忘れてはいけないとお勉強しました」



わたしの恋愛プチドジ話

サッカーチームでマネージャーをしています。マネージャーは肉体労働で疲れるけど、サッカーって見ていて楽しいし、部員の男の子たちも、みんなすっごくいいヤツなの。もちろん、付き合ってはいないけど、部内に好きな男の子も約1名。ところが、最近とんでもない女がマネージャーとして入ってきた。マネージャーとしての仕事は真剣にやらないし、男めあてともっぱらの評判。いろいろな部員に声をかけているというウワサが広がった。まずは、いちばんカッコイイキャプテンから。もちろんキャプテンには、彼女がいるし、ダメだったんだけど、それから、いろいろランクを落として男にアタックしていた。私のお目当ての子はまだ1年生で、彼女より年下だし、あまりパッとしないから、まず安心と思っていたんだけど、ところがそうでもなかったみたい。悪魔のような彼女の手は、彼にまで伸びて、みんなのウワサでは、彼のほうもOKしたとか。最後まで信じるもんかって思っていたんだけど、この前、彼女はマネージャーをやめた。

「のり子ったらさ、彼氏見つけるために、いろんな運動部のマネージャーやってたみたいだけど、ようやくサッカー部で落ち着いたみたい。でも、なんかパッとしない子で、結局だれでもよかったって話ね」とは友人たちのうわさ。

そんないいかげんな女に出し抜かれた自分がなさけない。

（東京／ケーコ）

ちょっと、その男の人って大丈夫なの？　ってT子にいったこともあります。
「会うとね、けっこう真剣な顔して、Hしたいっていうの、どうしたらいいと思う？」
とT子。最初はバカバカしくて、
「そんなの自分の好きにしたらいいじゃない。もしかして、のろけてるの？」
「そうじゃないの。まだキスもしてないし、なんか兄妹みたいな感じで、私は今のままのほうがいいかなって」
「じゃあ、前に3人でごはん食べて、バカなことばかりいって、あんな感じで、まだ付き合ってるの？」
「そう、ムードも何もないの。だからいきなりホテルに行こうといわれたって、気分が盛り上がらない」
ハタで聞いてると、彼には、女子高生の若い肉体が目当てらしいと思われてもふしではないようなフシがあるのです。なぜって、付き合って3か月にもなるのに、まだ太陽の下で会ったことがないというのです。デートはいつも彼女のバイトが終わって、夜の9時過ぎからがほとんど。それも2〜3時間、ドライブしたりファミレスにいったりするだけ。
「おかしい！　いくらT子がアルバイトがあるっていったって週4日でしょ。土・日はもちろんオフだし。それで週に1〜2回しか会わないんじゃ、そんなの付き合ってるっていえない。もしかすると本命はほかにいて、T子のことは遊びと割り切っているとか、そんなことないか心配！」
私がそういうと、T子は、
「そういえば〝自分はロリコンの気がある〟っていってた」
と、とんでもないことをいう。
第三者のほうが、いろいろ気をもんで疲れてしまいました。

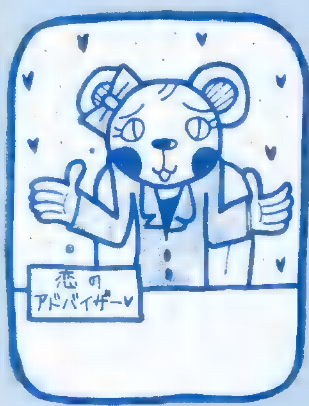
とにかく、その男は25歳にもなって、会うたびに高校生の女の子をホテルに誘い、そのたびに断わられ、それでも、またもめげずに誘うというのを繰り返していたようです。ときには、ホテルにクルマで突っこんで、T子におこられて、すごすごクルマをもどすなんてこともしていたようです。
「クラスの子にもいわれるんだけど、あまりじらすとかわいそうかなと最近思うのね。そんなにHしたいなら、させてあげようかななんて……」
T子がそういい始めたのは、交際半年ぐらいのことです。私はちょっと不安になり、
「へんに同情して、あとで後悔なんてことのないようにね。何もあせる必要は全然ないんだから」といいました。
それから間もなくして、T子と彼氏は、なるようになったようで、でも、今でも交際は続いています。
ただ、現在は、彼よりもT子のほうが会いたくてたまらないといった感じ。思いをとげた彼は、ますますデートの時間を短縮。今ではデートにはHのための時間しか費やさないといっても過言ではないようです。
1度、そういう関係になったからと、相手のペースに合わせてしまうT子もT子だけど、彼のほうも、ちょっと恋愛に対してはマナー違反じゃないかと思う。
高校生の女の子は、あくまで売り手市場（と思う）。相手をトコトン選んで、決して安売りはしないということを、T子のケースから痛感しました。
今のところ、けっこうモテるにもかかわらず、T子は彼1本にしぼって、寄ってくる男の子の誘いをことわっていますが、早く彼の欠点に気づいて、相手を変えてくれたらなあと思っています。
T子はどっちかといえば、自分から交際を申し込むということのない消極的なタイプ。異性への免疫もあまりありません。10歳も年上だから、T子が遊ばれることのないようにと注意はしてたつもりだけど、手遅れだったみたい。ときどき、それとなく忠告するんだけど、
「だけど、彼は、○○ちゃんの彼みたいに暴力をふるったりしないよ」
と反論する。暴力をふるうような最低の男と比較してどうしようというんだ！



たとえばこんな恋愛をどう思う？

で　トコトン突き進むしかないでしょ

「この男のどこがいいかというと、きっと新しい世界を提供してくれたってことなんだよね。私の友人にもいるけど、最初にHした人とはなかなか別れられないってケースでしょ。こういう場合は、やっぱりトコトン突き進むしかないと思う。
それと、25歳って年齢で考えると、もうおとなかなって思うけど、けっこう子どもっぽい人もいる。彼女が、文句をいって、今のデートのパターンを変えるか、あるいは自分のほうからリードするという以外に方法はないよ」（ヒフミ・高2・♀）
「女の子って欲張りだから、今はよくたって、こんなことすぐに飽きちゃうと思うな。この前も、うちのおネエちゃんは、5年間も付き合ってたボーイフレンドと別れた。理由を聞いたら、最近、彼のほうがデートの手抜きで、おネエちゃんの部屋でゴロゴロしているだけだからマンネリになっちゃったんだって」（カナ・高1・♀）



ケース4 八方美人ケーハク男がなぜモテる？
●友人Aの場合

千円ぐらいのプレゼントでだまされる女なんて最低だよ

オレの友人のAは、実にマメなやつ。
この前も、いっしょに渋谷に買い物に行ったんだけど、Aはそんな男同士の買い物のときでも女に対してマメさを発揮する。
バーゲンで靴とお気に入りのシャツを買うことができて、超ラッキーだったオレ。Aも目当てのものが見つかったみたいなので、
「じゃあ、適当に映画でも見て、メシ食ってから帰らない？」
と提案してみた。
「うん、ぼくの買い物は一応終わったんだけど、まだほかに買いたいものがあるんだ。もう少し買い物に付き合ってくれない？」
とA。
「いいけど、おまえの買い物は終わったんだろ？　あとは何を買うっていうんだよ」
元来めんどうくさがり屋のオレは、長い買い物は苦手。まあ、少しの間ならとしぶしぶ付き合うことにしたが……。やつが入っていったのは、ナント女の子がたむろするファンシーショップ。そこでポストカードや女もののハンカチなんかを手にとって、
「バイト先の女の子に何かあげようかなって思ってさ」とうれしそう。
彼女でもないやつにいろいろプレゼントを買って、一体何を考えているんだか。

たしかにマメなだけあって、女ウケはいい。コンビニに立ち寄ったときには、女性誌の恋愛コーナーを真剣に読みふけって、女心の研究にもぬかりなしだ。あげくの果てには、
「あのさ、そのヘアスタイル、何とかしたほうがいいんじゃない？　長髪をひとつにしばってるのって、女の子にはウケがよくないと思うな。ただでさえ、おまえって暗いイメージだろ？　思い切って、ショートにしちゃえよ」とオレのヘアースタイルにまで意見する始末。

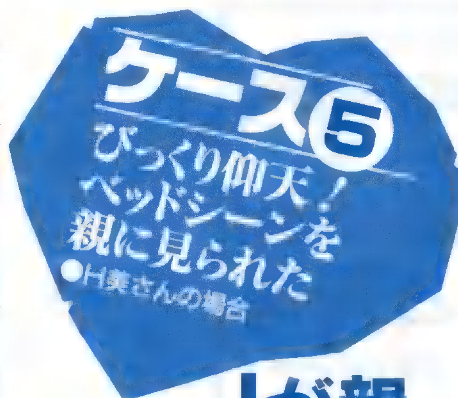


Aを分析すれば、女にはかなり気を使ってやさしい。プレゼントも人目をはばからずにできる。ルックスもまあまあ悪くない。ということになるが、裏をかえせば広く浅く女をあさっているだけじゃないか。彼女でもない自分にセッセとプレゼントしてく

れる（しかも千円ぐらいのものばかり）男なんて、オレが女だったらケーハクに見えるだけだと思うけど、女の子にはどうもそのへんがわからないらしい。この2年ほどで、3～4人彼女を変えた実績がそれを物語る。だから、そんなAがひどく真剣な顔して、こういったときには意外だった。

「D組のエミちゃんさ、彼女にはけっこうマジで告白したんだけど、〝Aくんて八方美人的で私とは合わないと思うの〟って、あっさりふられちゃった」

よかった、ちゃんとわかってる女もいるんだ。エミちゃんにはオレもアタックしようと思ってたんだよな。



親のHと私のH、見て見ぬふりがルールかしら？

大変なの！ つい最近のことだけど私の部屋で彼とベッドにいるところをお母さんに見られてしまったのです。彼は社会人で、会社が終わると、ときどき私の部屋にやってきます。というのも、私の部屋は、家の2～3軒先に親が経営するアパートの1室にあるから、親に見つかることなく、彼との時間を楽しめるってわけなんです。

だいたいいつも夕食を済ませると自分の部屋に戻ってしまう。試験が近いとか、宿題があるとかいってね。だって家には両親のほかに、おばあちゃんや兄夫婦。それに姉には最近赤ちゃんが生まれたばかりなので、家にいても落ち着かないんだもの。アパートにひとりで住むのだって最初はすごく反対されたんだけど、

「大学受験には、高1から準備しないと間に合わないのよ」とか何とかいって、やっと承知させたのです。

まさか、彼が来てるその日に、母親がくるなんて予想もしていませんでした。夜に電話をしてくることはたまにあるのですが、その日は、義理の姉のことで気に入らないことがあったらしく直接来ちゃったの。部屋のカギはあいたまま、ベッドに彼と私が寝ていたのを見た母親は、びっくりして帰ってしまいました。

不幸中の幸いといえば、Hの最中でなかったこと。それからは、いつ家につれ戻されるかヒヤヒヤものです。



でも、おかしなことにお母さんは、あれから、その話題に触れようとはしないんですよね。夕食を食べに帰っても、何らいつもと変わらない。お父さんにぶたれるか、お説教ぐらいは覚悟してたのに、こう静かだとなんかよけいに恐ろしい感じ。

また、彼のほうは、急に考え込んでしまって、私との結婚なんてことも考えてるらしい。

「やっぱり、あれだよな、とんでもないところ見られちゃったわけだし、このまま知らんぷりってのもできないよな。一応、結婚を前提に付き合ってるとか、ちょっとあいさつしておかないと、おまえも立場ないだろ？」と彼。

「いいよ、そんなこといったら、よけい大さわぎになっちゃう。今はしらんぷりしてたほうがいいと思う。でも、しばらく私の部屋にくるのはよしてね」

と私。それにしてもこんな状態に耐えきれず、友人に相談したら、

「なにいってんのよ、私なんかこの前、親のH見ちゃった。でも、そのときの私のリアクションは、あんたのお母さんと同じ。何も見なかったふりして、次の日はいつもと同じようにふるまって、なんだか疲れちゃった。お互い、これからも付き合い長いんだから、見て見ぬふりがいちばんよ」

とのこと。でも、相手は親で、私は子ども。何かやっぱりヘンだよねえ。

あなたのLOVE STORY 大募集

●うれしくてだれかにぜひ聞いてほしいラブ・ストーリィから、ちょっと悩んでいる話、あるいは別れてよかったと思えるモノまで、あなたのラブ・ストーリィをお寄せください。友だちのバカ話、多少暗めのドロドロ話も引き受けます。掲載させていただいたかたには、図書券を差し上げます。Jコース「ラブ・ストーリィ」係まで、ヨロシクね。

ケース6 彼のために親切の限りをつくしている

●友人S子の場合

アツアツでもさり気ないカップルっているんだよね

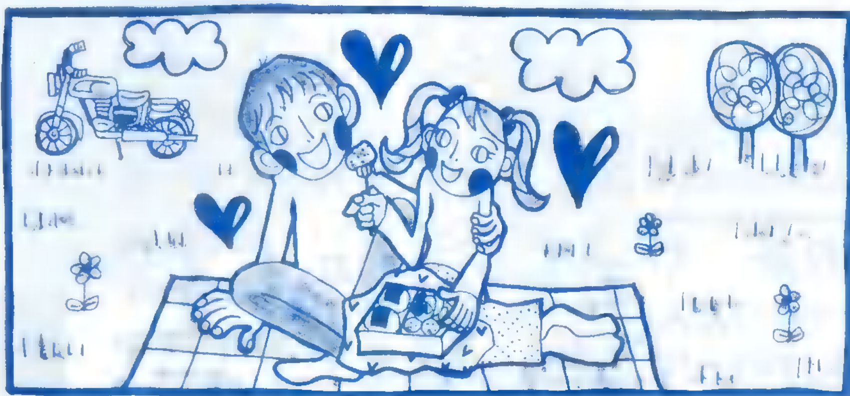
ほのぼのカップルの話をしますね。まわりで見ていても、彼女の彼に対する接し方って好感もてるんですよね。最初は、友人の紹介で知り合って、彼女のほうから告白したらしいけど、カップルになるまでの彼女の努力はすごかった。電話をかけまくり、ポケベルを鳴らしまくり、とにかくプッシュにつぐプッシュ攻撃。

でも、あんまり一方的に押しまくられるのは性に合わないって男の子もいるけど、彼女の場合、実はこれだけじゃないのよ。彼女は女子校に通っていて、彼と高校は違うの。でも、彼のために毎朝きちんとお弁当を作って、電車の中で渡すんだから。しかも、朝ごはんを食べてこない彼のために、昼食のお弁当のほか、朝食としてすぐ食べられるおにぎりまでつけちゃう。

ふだん、女らしくもない子が、こんなことやってると何だかイヤミだけど（実際、うちの学校には、男の前に出るとコロッと態度を変える女が多いので）、彼女の場合は、彼と付き合う前から、毎朝自分のお弁当は、きちんと自分でつくってくるタイプの子だったから、すごく自然に感じられる。

交際1年、今では、アツアツカップルになって、すごく楽しそうにやってます。

そして、何よりも、いつもふたりでいても、全然まわりの人たちを疲れさせないってのがいい。私もよく3人でお茶を飲んだりするんだけど、そんなときのふたりのふんい気がとても自然でいいんだよね。■■■■



りの友だちがすごく協力的に動いてくれるのも、彼女の人柄かなって思う。たとえば、グループで旅行なんかにいくでしょ。これはまだふたりがアツアツになる前の話だけど、彼とふたりでいたいという彼女の思いが伝わってくるから、なんか力をかしてあげたくなってしまう。

「飲みものがきれちゃったから、中からふたり、ジャンケンで負けた人が、外にいって買ってきて」なんて、だれかが提案して、ふたりがジャンケンに負けるように、わざと細工したりして。そういえば、ふたりをくっつけるために、きもだめしを計画したこともあったっけ。

だって彼女ばかりじゃなくて、彼のほうも誠実で、すごくステキなカップルなんだもん。

それにね、ふたりを見てると、男女交際について教えられることも多いの。

「彼ってビンボーでイヤになっちゃう。お金がないならバイトでもすればいいのに。おかげで、デートはお金のかからないとこばっかり。ハンバーガー食べるのも、もうあきちゃったから、違う男の子にのりかえようかな」というB子にも、彼女は一所懸命にアドバイス。

「そんなこといわないで。チープなデートだって楽しめるよ。私はね、彼がバイク買ったばかりで、その借金が大変だから、デートのときはお弁当持参よ。でもバイクでいろんなとこいけて楽しいよ」

次は私もこんな恋がしたいなって思う。

なぜ うまくいく人はこんなステキな恋ができるの？

努力なくして成功はなしよ！

「恋愛も勉強と同じだと思うな。何にも努力しなければ、得るものはないし、たとえ偶然にステキな男の子と出会っても、やっぱり一所懸命にならなければ、逃げていってしまう。S子さんの場合はそれがうまい。女性の鏡って感じがするよね。女の子にやさしい女の子だから、基本的に男の子にも親切にできるってわけ。そのへんを変に区別する人って同性にも異性にもモテないよね」（キーちゃん・高2・♀）

「やっぱり渋谷のセンター街でベタベタしてるだけのカップルってのは、続かないよね。アツアツっていうと、あーいうのを想像しがちだけど、お互いにさり気ないムードを大切にしていて、でも彼のことが、いっとう好きといいのがいいんだよね。なかなか難しいけど、あまりやさしくなかったみたい。このごろ私も彼に対しては、あまりやさしくなかったみたい。S子さんを見習って、お弁当でもつくってたら、新鮮なオドロキがあってもいいかも」（K）



イラスト／嶋田則子




COMMON SENSE

ビジュアル常識シリーズ①

高校生のダイエット

みんなのダイエット法ここが違う！

ヘルシーできれいなボディになりたい!? 正しいダイエットは、ちゃんとした食生活と運動で、太りにくい体を作ることなのだ！

せめて朝食だけでも抜けば、やせられそうな気がする…

アドバイス

朝は食欲もないし、せめて朝食だけでも抜いてやせようと思ってない？ でも、体って必要な栄養が補給されないと、そのぶんほかの食事のとき積極的に栄養を吸収しようと働くのだ。だから**1日2食だと総カロリーは落ちても皮下脂肪の蓄積量がふえて、**太るもとに。朝、食べた物は1日のエネルギーとして消費されやすいので、朝食こそしっかり食べよう。



たくさん食べても、あとで吐いちゃえば平気？



アドバイス

どんなに食べても、あとで吐いたり、下剤を使って出してしまえばいいのかな？ でも、そういうことを続けてると、**すごく体に無理な負担がかかるのだ。**栄養も欠けて、体もお肌もボロボロになりかねない。

もっと怖いのは、吐かずにいられないクセがつくと拒食症になるおそれがあること。生理が止まり、命にまで危険が出てくる。

やせるお茶、やせる薬……なんでも試したい？



アドバイス

やせる薬とかって簡単にやせられそうだし、ちょっと心ひかれるよね。

ところが、やせる薬には甲状腺ホルモンを使ったものがある。これは代謝を高めるので、**寝ていても激しい運動をしている状態が続く**から当然やせる。でも、それだけじゃない。ホルモンのバランスを調節する機能も壊しかねない。安直さは危険！

ダイエットとは？

太りにくい体を作ってしまう！

カンちがいしないでほしい。単に、体重を落とすこと＝ダイエットじゃないってこと。

そりゃあ、食べるのをガマンすれば一時的にはやせるだろう。でも、もとの食生活に戻せば、じきにまたもとの体重に戻ってしまう。**減量後もその体重が維持できて、しかも健康じゃなきゃダイエットの意味がないワケ。**

じゃあ、どうすればいいんだろう。ポイントは、**太りにくい体になれるように自分で改善してしまう**ということなのだ。

私たちは夜、寝てる間も体は働いて自然とエネルギーを消費している。わかる？ ただ寝てるだけでも、体内では心臓が休みなく血液を体じゅうに送って、新しい細胞を作ったりしているからね。そのために最低限必要な熱量を「**基礎代謝量**」というのだ。

人によって、たくさん食べても、あまり太らない人もいるよね。基礎代謝量が大きい人の場合、とった栄養分はエネルギーとしてどんどん分解されるから、脂肪として体にため込まない。ただ単に寝ているだけでもどんどんエネルギーを使っているワケ。代謝量の小さい人は、その逆。基礎代謝量が大きい体、つまり太りにくい体を作ることこそダイエットの王道なのだ。

リンゴやパイナップルだけ食べるダイエットは正解？



アドバイス

リンゴやパイナップルだけなら好きに食べていいってダイエット法があるけど、そんなの何日、続けられる？ たとえ一時的にやせても、あとで**リバウンド現象**で食べまくったら、よけい脂肪が燃えにくい、やせにくい体になるぞ。

総カロリーが同じなら、お菓子やスナックでもOK？



アドバイス

いくら総カロリーが同じでも、お菓子にはクッキー、チョコレート、スナックなど**脂肪分の多いものが多い**。実は脂肪と糖分を同時にとると、血液中に脂肪が大量に流れて、太る原因そのもの。栄養不足で、体はダルくなるしね。

ご飯は太りそう。主食はパンやスパゲティに代える？



アドバイス

ご飯は茶わん1杯で約200Kカロリー。これはクロワッサン1個強とほぼ同カロリー。どっちが満腹感が大きいと思う？ スパゲティもソースによっては高カロリーなので注意しよう（カルボナーラは1人分600Kカロリー）。

いきなり毎日10キロ走る。何キロやせるかウキウキ？



アドバイス

きょうから毎日10キロ、マラソンするぞ！ その心がけはいいんだけど、日ごろ鍛えてないのに、**いきなりたくさん走ったりすると（とくに体重の重い人は）ひざなどを痛めやすい**。長く続けられることに意味があるのだ。

ダイエットの基本とは…

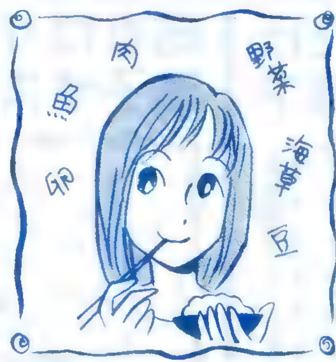
カロリーをおさえ栄養を十分にとる

太っている人は、油っこいものや甘いものをたくさん食べている。まずはキッパリ食生活を改善して、太りにくい体をめざそう！

①1回の食事に6品目の食べ物をとる

ダイエットは食べないことと考えるより、まず食べることだっていうと意外？　食生活を改善して基本的な**バランス食**をしっかり食べ続ければ、自然と太りにくい体になるのだ。

覚えておきたいのは毎食、次の**6品目**を必ずとること。6品目とは**肉、魚、卵、野菜、海草、豆**。食べてもすぐおなかがすいてしまう人は、体に必要な栄養（つまり、この6品目）がとれてない証拠。



ちりめんじゃこ、しらす、ゆでた鶏のささみ、ワカメ、ゆで野菜などを用意しておこう。お母さんが作る食事に6品目で欠けてるものがあったら、自分でこれらをみそ汁やサラダに入れたり、ご飯にかければいい。

この6品目をおさえれば炭水化物も食べていい。目安は1食につき、ご飯は茶わん1杯、パンは1枚程度だ。

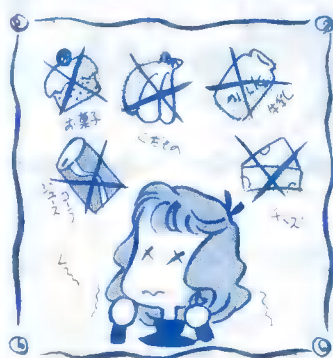
②開始から1か月は禁止する食べ物！

このようなダイエットを始めたら、最初の1か月だけ絶対に食べないでおくべきものがある。**お菓子、果物、牛乳・チーズなどの乳製品、ジュース、コーラなど甘い飲み物**。これらは、体が、燃えにくい脂肪を燃やそうとガンバってるのをさまたげる。

あとは1日3食、毎食6品目をちゃんと押さえて、しっかり食べよう。間食はダメ。**最初の1か月**ガンバれたら、太りにくい体の土台はできる。

1か月をすぎて体重が落ちたら、お菓子、果物、牛乳などの禁止食品も、体重の増減を見ながら食べてOK。ただし、お菓子は脂肪分が少ない和菓子がベター。

3か月すぎると体重のキープが楽になり、6か月キープできれば成功。体質も変わり、油っこいもの甘いものは前ほど食べたくないハズ。



ダイエットの疑問Q&A

Q　水を飲むと太るの？

A　ノーカロリーの水は太らない。人の体は、１日に尿や汗でほぼ２リットル水分を排泄（せつ）する。だからそのぶん、食物や飲料水で水分を２リットルほど取り入れて、体内の水分は一定量に保たれている。むしろダイエット中こそ意識的に水をとってね。

Q　美容によさそうな果物、食べていい？

A　果物にはビタミンなどがたっぷりだから、体や美容にはいい。そのかわり果糖などの糖質がたっぷり含まれてる。この糖質は、米などの糖質に比べて体内への吸収が速い。果物を甘く見てはいけないのだ。

Q　100%果汁のジュースやスポーツ・ドリンクは、飲んでもいい？

A　100%果汁のオレンジ・ジュースは実は１缶95～120キロカロリーと高め。しかも、ジュースに含まれる糖質は体内への吸収が早く、必要以上にとった分は体脂肪として蓄積されてしまうのだ。同じ果汁なら、まだグレープフルーツ・ジュースのほうが低カロリーだし、ミネラルを含み栄養補給に役立つキャロット・ジュース（49キロカロリー）のほうがベター。

スポーツ・ドリンクもミネラルを含むけど、１缶50～60キロカロリーだから、ゴクゴク飲んだら、しっかり太っちゃうぞ。

なにか飲むときは、ノーカロリーのウーロン茶かミネラル・ウォーターがいい。

Q　早食いは太るって本当？

A　太ってる人は、みんな早食い。早く食べると、満腹だというサインが脳の中枢から胃腸へ伝わる前に、つい食べすぎてしまう。なんでも口に入れたら30回ぐらいかもう。そうすれば、食べすぎる前に血糖値が上がって満腹感を得られるよ。



★毎朝体重を計る習慣を！★

切り取って持ち歩こう!

カロリー早見表

ファーストフードの食品

マクドナルド		モスバーガー	
エッグマックマフィン	340Kcal	モスバーガー	368Kcal
チーズバーガー	326Kcal	スパイシーモスチーズバーガー	423Kcal
てりやきマックバーガー	480Kcal	チキンバーガー	346Kcal
チキンタツタ	375Kcal	つくねライスバーガー	351Kcal
ビッグマック	609Kcal	やきにくライスバーガー	348Kcal
フィレオフィッシュ	404Kcal	スパイシーチリドッグ	421Kcal
チキンマックナゲット	260Kcal	グリーンサラダ	28Kcal
ホットアップルパイ	212Kcal	モスチキン(1個)	239Kcal
コーンポタージュスープ	75Kcal	クラムチャウダー	88Kcal

お菓子・ジュース類

ジュース類は350mlの場合。アイスコーヒーはシロップなしの場合。ホットケーキは1人前の場合。

ポテトチップスうすしお	278Kcal	コカ・コーラ	136Kcal
みたらしだんご	139Kcal	コカ・コーラライト	42Kcal
たいやき	200Kcal	ジンジャエール	119Kcal
カステラ1切れ	221Kcal	ミルクティ	105Kcal
どらやき	227Kcal	ウーロン茶	0Kcal
シュークリーム	118Kcal	アイスコーヒー	0Kcal
アップルパイ	254Kcal	バニラソフトクリーム	230Kcal
ショートケーキ	238Kcal	氷いちご	88Kcal
スイートポテト	139Kcal	チョコレートアイス	228Kcal
レアチーズケーキ	186Kcal	ホットケーキ	393Kcal

一般的な食べ物

すべて、1人前の量の場合。

オムライス	640Kcal	いなりずし	250Kcal
野菜いため	226Kcal	チキンカレー	380Kcal
ラーメン	440Kcal	ツナサラダ	170Kcal
やきそば	580Kcal	ビーフシチュー	485Kcal
ハンバーグ	541Kcal	ナポリタン	704Kcal
マカロニサラダ	285Kcal	ミートソース	768Kcal
ハムエッグ	130Kcal	卵のサンドイッチ	600Kcal
きんぴらごぼう	65Kcal	ぎょうざ	370Kcal
エビフライ	370Kcal	肉まん	320Kcal
ドライカレー	640Kcal	あんまん	401Kcal

参考資料「FYTTEカロリー手帖」(小社刊)

(キリトリ線)

3 食事の総カロリーをおさえるには?

ポイントは3つ。**脂肪分の少ない食品を選ぶ。低カロリーの調理法にする。野菜をたくさんとることだ。**

同じ肉でも、牛のしも降り肉より、ヒレなど赤身の肉を。鶏のささみは脂をとらずにタンパク質だけがとれる、すぐれた食べ物だ。



また、同じ魚や肉でも、油を使わない料理法がベター。フライより網焼きがいいし、どうしても揚げ物を食べたいときは、揚げたものをペーパータオルにのせて電子レンジでチンするか、オーブントースターで再加熱すると油がずいぶんとれる。

また、野菜はビタミンやミネラルが豊富なのに、わりと低カロリー。お腹に野菜が入れば、そのぶんほかの高カロリーのものが入らなくなり、食事の総カロリーが低くなるのだ。生野菜より、火を通してモリモリ食べよう。

4 体重の減りが止まってしまったら?

体重が少しずつ落ちていっても、やがて体重が止まって、そこから落ちなくなるときがやってくる。それは、**食べている食事量が、その体重を維持するのにちょうどいい量だ**ということ。一日3回、ふつうに食べて維持できるくらいの体重が、いちばん自然な理想体重なのだ。その先もっと体重を落としたいなら、食べる量を減らすか、あとは運動して体にゆさぶりをかけるしかない。でも、成長期のみんなには、運動のほうをオススメしたい。

ダイエットにはやはり、食生活の改善とともに運動が欠かせない。というのは、基礎代謝の約半分は筋肉によるものなので、**筋肉をつければ、より基礎代謝量は大きくなる。**つまりエネルギーを消費しやすい、太りにくい体になるから。たとえばウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳など30分以上続けられるような、しかも自分に合った運動を選ぼう。これを続ければ、寝ている間も大量のエネルギーが消費され、運動するごとに脂肪が燃えて、どんどん太りにくい体質になるよ。



参考資料/「新ハイスクール・ダイエット」大沢睦子著(主婦の友社)

食事法といっしょにやるとより効果的！

やせるための運動法

気になる部分だけ集中的なエクササイズをしたからって、その部分の脂肪が落ちるワケじゃない。でも、やせたい部分の筋肉をエクササイズで強めると、すっきり引き締まって見えちゃうのだ。

始める前にまず 準備体操

いきなり運動するのはケガのもと。運動の前後には、筋肉をほぐすストレッチを10～15秒ずつ必ずやろう。

全身



▲両手を伸ばして、全身を伸ばしきる。そのまま10秒ほど静止する。

腰・太モモ裏



▲片足を曲げて体につけ、もう片方の足を伸ばして前屈。逆側も。

アキレス腱と足首

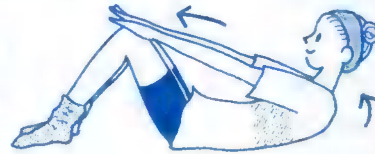


▲片足を曲げて地面につけ、もう片方の足は立てひざをついて。

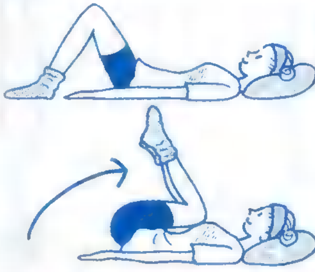
ゆるんだお腹をひきしめる！

たるんだお腹はカッコ悪い。そればかりか、腹筋が弱ってくると体にも悪く、便秘や腰痛の原因にもなるほどなのだ。毎日、20回ずつ3セットをめざそう。勢いをつけずに、ゆっくり戻すのがコツだ。

部屋で軽く、毎日トライ！



▲あお向けに寝てひざを曲げる。両手をももに置き、さらに上体をゆっくり起こして両手を伸ばす。

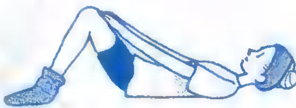


▲両足を手前に引き寄せ、ひざを曲げて、尾骨が浮くぐらいまで、ひざを引き寄せる。





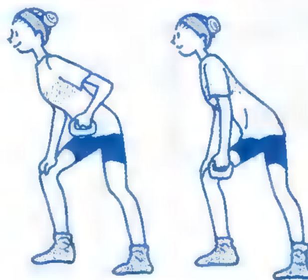
▲うつ伏せに寝て、両手を腰の後ろで組む。反動なしに、おなかから先をゆっくりと浮かして戻す。



▲あお向けでひざを曲げる。両手を太ももに置き、片方の肩を起こしてねじり、手は反対のひざに。

ダンベルを使って

話題のダンベル運動。ダンベルは最初は女性1～2キロ、男性3キロから。10回を1セットに3セットずつ。



▲片足を一歩踏み出し、同じ側の手をひざに置く。背中で引っ張るようにダンベルを引き上げる。



▲右手にダンベルを下げ、左手は頭の後ろに。左の体側をしぼるように左に体を倒す。逆も。

通学中・学校でできるエクササイズ

日ごろの積み重ねが大事。通学の途中、校内でもすかさずエクササイズしちゃおう。

歩行中



▲ひざを伸ばし、上体はまっすぐ。腰全体を前に出すように歩こう。

電車の中



▲進行方向に向かって体の向きを斜めにして立つ。

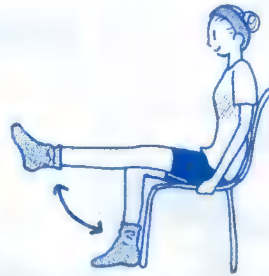
校内で



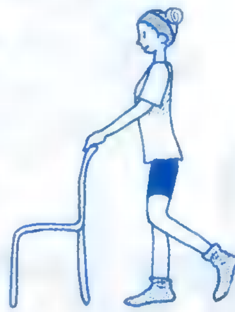
▲階段を上るときは、つま先立ちで。重心が体の中心に来るように。

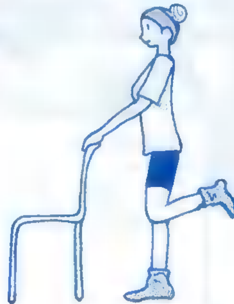
太ももを引き締めたい！

下半身デブを解消しよう。多くの筋肉によってできてる足は、引き締めると細く長く見えちゃうよ。



▲いすに深く腰かけ、片足を軽く浮かせる。ひざをゆっくり伸ばし、戻す。





▲前を向いて片足で立つ。太ももの[redacted]を[redacted]めるように足をさらに持ち上げる。



▲横になり片側のひじをつく。上側の足のひざを曲げ、下[redacted]の足の前に置く。下の足を伸ばしたまま浮かせる。

顔のむくみをとる！

目や鼻、口のまわりは疲れやストレスから、むくみが起きやすい部分。こりをほぐして血行をよくしよう。



▲こめかみに指先をあて円を描く。脂肪がとれ横顔のラインがスッキリ。



▲口を開き、ほおがくぼむ部分に握りこぶしで円を描き、むくみをとる。

歩いて走ってダイエット！

くり返すけど、脂肪をエネルギー化するには酸素が必要。酸素を体内にたくさん取り入れる運動の代表がウォーキングやジョギングなどだ。

とりわけ脂肪を燃やすには、ゆっくりの速度で長く運動するのがいちばん効果的。汗だくで全速力で走るよりも、だれかとおしゃべりしながら進めるくらいの速度でジョギングしたり早歩きするのがオススメ。

脂肪が燃え始めるには20分以上かかるといわれている。20分以上やらないと意味がないけど、その先はやればやるほど脂肪が燃えるのだ！



▲足への負担を防ぐため、クッションのきいた靴やぶ厚いスポーツ用ソックスをはくこと。かかとから着地しよう。

文／[redacted]生松友子　イラスト／永原陽子

快感安全!!スクーター

Vol.1 エンジョイ! セーフティライディング

高校生ライダー大集合!

『ぼくたちみんなスクーターライフを楽しんでます!』

池田純子さん
高校2年生。両親から「[illegible]ったほうがいい」といわれて免許を取ったものの、通学友だちが自転車なので、あまりスクーターには乗らない。祖母のスクーターが古くて壊れそうなのも、乗らない理由のひとつ!?

諸岡愛さん
高校2年生。通学距離が17~18キロ、自転車では1時間以上かかる距離のため、両親からスクーター通学をすすめられた。「原付は行動半径が広がって便利だけれど。原付に乗る友だちが少ないのがネックです」

甲賀俊雄くん
高校2年生。バイクに乗っていた兄の影響で、免許を取得した。高校を卒業したら限定解除まで取って、レーサーレプリカ系のマシンに乗るつもり。「スピードは大好きだけど、マナーの悪い乗りかたはきらい」

山口隆行くん
高校2年生。バンドをやっているので、重たい楽器をラクに運ぶために免許を取得。ベースを背負って走るのはつらいので、将来は車に乗りかえる予定といいながら、いまは原付でひとり旅なども楽しんでいる

セーフティ・ライディング、案内役の直美です。新しい1年の始まりの舞台は、茨城県立牛久高校。「乗せて教える」原付指導を取りいれた先駆的な学校です。スクーター生活を楽しんでいるみんなの本音トークを聞いてみましょう。



▶国部直美ちゃ[illegible]
神奈川県の高校3年生。高1の夏[illegible]
[illegible]の高校生だが、実は[illegible]
[illegible]ス競技[illegible]

先生ヌキだから、いいたいほうだい!

▲のびのびとしたスクーターライフの中で、生徒それぞれのバイク哲学も育っている

スクーターはやっぱり楽しい!

――まずは、それぞれのスクーター体験を聞かせてください。

山口 ボクは、ぶらっとひとり旅したりするんです。それでけっこうガス欠したりして。何度バイクを押して歩いたことか……。

――それが楽しいんですか?

山口 いやあ……兄貴もスクーターに乗ってて、鈴鹿まで何日もかけて行ったことがあるんですよ。テントを積んで往復1000キロ。そういうの、やりたいと思うんです。

平山 海とかツーリングに行くと、すれ違うライダーがみんなピースサインをくれるしね。地元の人が、「あんちゃん、カキだ。食うべ」とかいって、とれたてのカキを食わせてくれたこともありましたよ。

諸岡 わたしは遠出はしないけど、家から17~18キロある通学距離を、パーッと走れるのがうれしいな。

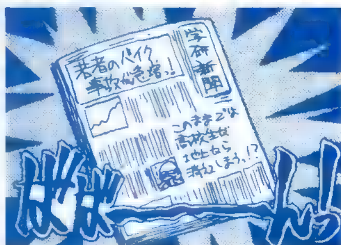
甲賀 仲間もできるよ。バイク仲間は、学校の仲間より範囲が広くて、同じ趣味をもつ者同士の楽しさもあるんじゃないかな。

平山 でも、楽しいことだけじゃな

安全運転予備校

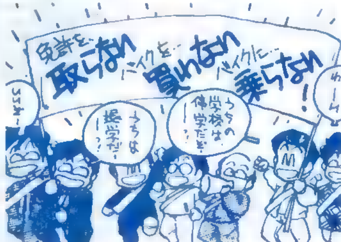
今月のテーマ

「3ない運動」は時代遅れ。いまや「乗せて教える」指導が主流！

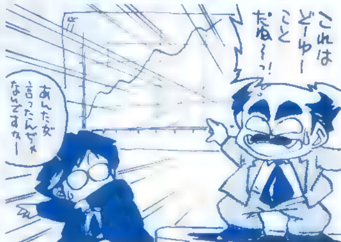


▲きみたちが生まれる10年以上前、若者によるバイク事故が急増して社会問題になった時期があった


▲オトナたちは「それなら高校生をバイクに乗せなきゃいいじゃないか」と短絡的な指導を始めた



▲こうして「3ない運動」は、20数年前から各県の教育委員会によってあっという間に全国に広がった


▲でも、それから20年。若者の交通事故は減るどころか、ふえるばかり。見かねた政府はついに…!!

「3ない運動」の意味は、①バイクの免許を取らない、②バイクを買わない、③バイクに乗らない。でも、'89年8月、政府はまったく反対の指導法を文部省に通達した。高校生からバイクを奪うのではなく、「乗せて教える」安全指導をと。が、全国いっせいに移行するには無理。安全運転指導者の不足や講習場所の確保など、簡単には解決できない問題があるからだ。でも、これからは高校生も「バイクに乗る」のが当然って時代になるのは確実!!

いぞ。オレ、峠を走って高級車にぶつかったことがあるんです。

事故や判断ミスはだれにでもある！

—ケガは？

平山 ボクはツナギ着てたから打撲だけですんだけど、相手の車の損害が80万円。任意保険に入ってなかったらボクの人生はもう……（笑）。任意保険はライダーの必需品だよ！

—乗りはじめには、そういうミスも多いんですよね。ほかには？

五十嵐 メーターを見ながら走ってて、顔を上げたら車が目の前にいたんですよ。あわてて急ブレーキかけたら、ガシャーンとコケました。

池田 事故の経験はないけど、乗りはじめたばかりのころ、壁にぶつかりそうになったことがありますよ。なんか思ってたよりスピードが出てたみたい。スクーターって自転車とスピードが違うから、慣れるまでは速度感覚がつかみづらいですよね。

山口 事故じゃないけど、スクーターを盗まれたことがある。盗んだヤツ、出てこいっ！



—通学使用がメインの女性陣には、そのテの話はなさそうですね。

池田 うーん、困るといえば、ポニーテールがヘルメットに入らないことくらいかな。あと、祖母のスクーターがボロくて、いまにも壊れそうなこと（笑）。

五十嵐 恥ずかしい話ならたくさんあるけど。交差点でのエンストとか。またそういうときに限って、エンジンがなかなかかからないんだ！（笑）

平山 困るというより、イヤなことならありますよ。グループで走ってると、すぐ暴走族扱いされたりね。

バイクが好きならマナーは守ろう！

—同じようにバイクに乗ってるのに、暴走族と思われるのはイヤ？

甲賀 彼らはルールやマナーを守らなさすぎるもん。ノーヘルとか。

平山 直管（消音効果のあるマフラー部分を抜いたもの）もやるし。

甲賀 蛇行。信号無視。

平山 信号止めたりね。ホントにバイク好きなの？ っていいたくなる。半キャップを見ると、「バイクをナメんじゃねえ！」とか思うし。

—マナーを守って乗れば楽しい？

五十嵐 もちろん。読者のみんな、いっしょに風になろう（笑）。

諸岡 私も、女の子で乗っている人が少ないから、仲間募集中です。

甲賀 スピードが好きでも、コーナーでは十分にスピードを落とすとか、すり抜けをしないとか、安全に気配りする方法はいろいろあると思うよ。事故は防げるもの。気をつけて、みんな楽しく走ろうよ！

—どうもありがとうございました。



▶通学距離は10キロ以上という条件あり。免許取得後講習を受け、許可証が発行される

構成・文／オフィス・ペロポー　イラスト／相場康則

中三コース2月号 大懸賞&プレゼント 当選者発表

■大[redacted]賞

Ⓐ福島県 石川恵美
山梨県 上水康弘
岐阜県 南谷鉱二
大阪府 川嵜佳子
大分県 野々下裕理
Ⓑ北海道 三村美樹
秋田県 佐藤泰彦
福井県 藤井麻衣
愛媛県 近藤利江
福岡県 近藤昌彦
Ⓒ北海道 手塚光一
福島県 綱藤豊
東京都 高浪裕香
神奈川県 佐藤健太
広島県 中村美恵
(ほか5名)
Ⓓ北海道 篠森道央
青森県 須藤伸治
長野県 矢澤麻衣子
京都府 太田真梨子
山口県 松田美香
熊本県 岡部真美
宮崎県 三樹佳孝
(ほか13名)
Ⓔ岩手県 盛合律子
山形県 菊地恭秀
埼玉県 中島健祐
三重県 奥田清仁
佐賀県 嶋田良平
長崎県 木原りさ
大分県 植垣新一
(ほか23名)
Ⓕ群馬県 関口利典
千葉県 中村亜弥
東京都 河田龍治
岐阜県 板津直美
愛知県 来海雄哉
鳥取県 田中詠子
鹿児島県 徳重正斉
(ほか33名)
Ⓖ宮城県 鈴木智良
栃木県 佐藤哲也
愛知県 [redacted]知美
和歌山県 鳥渕啓喜
広島県 藤田幸樹
熊本県 飯千誠二
大分県 日野雅宣
(ほか43名)

★中三コース3月号の大懸賞クイズの答えはBです。

■プレゼント

1 栃木県 添野里美
愛知県 内藤敦子
(ほか7名)
2 北海道 坪井奈緒子
宮城県 髙島由江
[redacted]京都 有子山久美子
3 受験生グッズ
①沖[redacted]県 下地華月
(ほか4名)
②栃木県 小泉創
奈良県 冨田雅史
広島県 馬屋原里奈
(ほか7名)
③山梨県 田辺智美
(ほか4名)
④静岡県 染葉歩
(ほか4名)
⑤長野県 西沢朋恵
(ほか4名)
⑥栃木県 阿部達也
東京都 東敏英
大阪府 三[redacted]麻理子
⑦宮崎県 高森里奈
⑧愛媛県 堀川久人
⑨山形県 高木良昇
(ほか4名)
⑩[redacted]井県 美馬恭子
香川県 入口明子
宮崎県 児玉直樹
⑪静岡県 佐野美津紀
4 G-SHOCK
①茨城県 新井孝祐
②山形県 落合和也
③東京都 越智岳人
④佐[redacted]県 副島佐和子
⑤青森県 伊藤昌之
愛知県 宮口哲
島根県 釜屋一広
⑥京都府 金子敬之
⑦福島県 馬場美由紀
⑧北海道 銭谷絵里子
5 CD
①秋田県 太田美樹子
②静岡県 清水ちがや
③山梨県 高野智史
④千葉県 佐藤瑞香
⑤愛媛県 渡辺哲史
⑥長野県 山口香里
⑦大阪府 岩上晃
⑧岐阜県 近藤紗千子
⑨島根県 河村寛子
⑩大阪府 間中香名子
⑪千葉県 佐藤三恵
⑫沖縄県 辻口可奈
⑬岐阜県 [redacted]嶋那票美
⑭福岡県 [redacted]崎司
6 CMグッズ
①和歌山県 林温子
(ほか4名)
②神奈川県 島田健
(ほか4名)
③新潟県 近藤広海
熊本県 平金和明
宮崎県 柳田明子
(ほか7名)
④滋賀県 高橋さち子
島根県 速水加菜子
⑤栃木県 生井友子
富山県 七澤美穂子
長崎県 松尾由布子
⑥秋田県 児玉麗
群馬県 五十嵐敬子
神奈川県 上松恵
⑦岩手県 及川国昭
⑧埼玉県 関口はるか
奈良県 山口有恵
鹿児[redacted]県 木元勝健
(ほか7名)
⑨宮城県 日下修
(ほか4名)
⑩愛知県 加藤ケイコ
(ほか4名)
⑪福井県 藤村愛美
(ほか4名)
⑫岡山県 武部善史
(ほか4名)
⑬熊本県 守田将史
⑭大分県 南[redacted]貴
(ほか4名)
⑮東京都 川口修良
(ほか4名)
⑯兵庫県 石原義之
⑰滋賀県 上田智子
(ほか4名)
⑱愛[redacted]県 田中利昌
(ほか4名)
⑲岐阜県 長沢朋子
福岡県 有満祐子
⑳石川県 松田寿人
(ほか4名)
㉑茨城県 髙塚裕之
静岡県 鈴木大[redacted]
㉒北海道 児玉由基
大阪府 山本弘史
㉓三重県 加藤綾
和[redacted]山県 小林千佐
岡山県 山川洋
(ほか7名)
㉔群馬県 髙[redacted]彩子
京都府 佐藤有理
佐賀県 八田歩美
(ほか7名)
7 山形県 沓沢徹
茨城県 落合裕昭
長崎県 永安倫子
(ほか7名)
8 埼玉県 小[redacted]邦明
(ほか4名)
9 山形県 石塚春奈
(ほか4名)
10 北海道 本間富晴
宮城県 小形知正
神奈川県 保坂怜
兵庫県 時本規子
熊本県 滝口[redacted]雄
(ほか15名)
11 沖[redacted]県 兼島あや
(ほか4名)
12 [redacted]知県 佐々木哲也
島根県 門脇美保
13 群馬県 菅野美智子
広島県 後藤拓
福岡県 坂本日奈子
(ほか7名)
14 山梨県 権守もと美
(ほか4名)

★お願い★ 当選者には、約1か月くらいで商品をお送りする予定です。ただし、住所不備などで賞品が届かない場合もあります。届かない場合は、東京都大田区上池台4の40の5 学研「中三コース」荒川泰司、または「高校Jコース」プレゼント係 まで、それぞれハガキでお知らせください。

高校Jコース2月号 プレゼント当選者発表

●マンスリー★プレゼント

1「かどまる君」
山形県 渡会裕美
埼玉県 春川三枝子
神奈川県 相川さやか
静岡県 藤田美香
鹿児島県 鎌田恵美
2 ダウンタウンのごっつええ感じ」カレンダー
青森県 八木[redacted]真弓
山形県 竹田絵美
群馬県 岩嶋陽子
山梨[redacted] 髙山明子
静岡県 小松弥生
新潟県 荒井奈津子
岐阜県 上野卓二
三重県 西川節子
京都府 谷川和歌子
山口県 高田奈穂子
3 石川文子のハーブ栽培セット
茨城県 青木[redacted]
〃 加納幸子
富山県 高田睦美
京都府 土田真由
奈良県 山岡有希
4 岩崎富美雄の[redacted]歯ブラシ
北海道 齋藤杏子
福島県 高木和幸
栃木県 長谷川千春
山口県 西村由里恵
宮崎県 髙森麗美
5「楽柔・らくやわ」
埼玉県 渡辺美恵
高知県 西剛史
佐賀県 吉田佐和子
6 葉月里[redacted]奈のテレカ
岐阜県 平光佳代
広島県 安田武司
山口県 田村康夫
香川県 三好幸恵
熊本県 千田浩平
7 吉川美奈子のDJバッグ
北海道 米谷茜
秋田県 安田麻衣子
千葉県 相川彩子
[redacted]根[redacted] 奥原百合子
長崎[redacted] 杉原佳代子
8「ミラン」のテレカ
北海道 立川寿子
栃木県 橋本亨子
千[redacted]県 横山智也
神奈川県 小川美佳
長野県 武居[redacted]幸
石川県 岡田康則
和[redacted]山県 古川忍
兵[redacted]県 小山[redacted]
広島県 桝田[redacted]
愛媛県 和田佳子
9 CD-ROM「Windows95わか〜る」
長[redacted]県 木内[redacted]美
石川県 広瀬修市
広島県 森淳子
10「塩まくら」
滋賀県 西山幸子
11「蒼きリバイバー」
北海道 葛西彩子
青森県 新谷[redacted]大
千葉県 森田譲司
京都府 高取美奈子
兵庫県 乾優香

●[redacted]プレゼント
北海道 間野浩史
青森県 高谷道子
山形県 堀伸幸
福島県 多田[redacted]紗
埼玉県 加藤真里
千葉県 石田裕二
東京都 中根由貴
神奈川県 杉本秋
福井県 酒井恭子
滋賀県 後藤亜紀子
京都府 西野由利
大阪府 金津由美子
和歌山県 堀田洋子
兵[redacted]県 佐竹康平
広島県 渡辺麻由美
山口県 秋田久美子
福岡県 中村美枝
大分県 島津葉子
宮崎県 北野[redacted]
(ほか81名)

★学研の学習雑誌4月号のご案内

●中一コース
発売中 定価600円〈本体583円〉
《特集》最高だよ!中学生活まるわかりガイド〜早くやりたい「部活」・初めての『英語』・どうなる?『中学の勉強』/売れすじ最新シューズ40/Gショック図鑑/恋の出会い占い/いじめ追放キャンペーンスタート/KinKiKids・カミセン《付録》①英語入門ブック②テレビ&アイドルぎゅうづめ缶③KinKi・イチローポスターほか全5点

●中二コース
発売中 定価620円〈本体602円〉
《特集》14歳こだわりスタイル最強図鑑(ジーンズ・スニーカーほか)/男&女めちゃ知りたいっ〜異性のヒミツ/中2病=勉強ピンチに気をつけろ!/カミセン独占インタビュー/KinKiKids新連載/人気者メッセージ・ともさか、安達ほか/小室哲哉ワールド研究ほか《付録》①永久保存版アイドル&アーチスト名鑑'96②教科[redacted]ぴったり!ガイド

●中三コース
発売中 定価630円〈本体612円〉
《特集》何がどうなる!?受験生活全調査〜部活・恋…365日まるわかり!!/合格できる!受験勉強のやり方大図解/英数・春休み確認ドリル/5科・1、2年の復習手順&実例/ストリートブランド完全攻略〜ナイキ・アディダスetc.人気アイテム総登場/KinKiKids/いじめを止めよう!!《付録》①5科入試合格総整理②教科書ぴったりガイド

●大学受験Vコース
発売中 定価750円〈本体728円〉
《特集》受験スタート時の"悩み・疑問"大解決!!/現役合格できる「超受験勉強法」/公募制推薦入試"合格できる条件"/97年大学入試わかりすぎる/大学生活100物語/なんでも大学ランキング/入試に出る英語口語表現/新受験生の元気宣言!/豊臣秀吉を斬るっ/BIGプレゼント《特別付録》永田達三の合格英単語373

高校生！エッセイコンテスト'96



考えなきゃ。喋らなきゃ。地球のこと、人類のこと、未来のこと。そして現在の自分も。



■募集テーマ

開発途上国、国際協力について考えていること。[illegible]に自由です。たとえば、「開発途上国の人々とのふれあい」「自分の参加した開発途上国に対するボランティア活動」「国際社会における日本の役割」等について書いてください。

■応募資格

1996年4月現在、高校生であること。

■募集期間

1996年1月15日(月)～5月15日(水)(当日消印有効)

■応募規定

本　文：400字詰原稿用紙4枚以内（A4サイズ 210×297mm）

別　添：400字詰原稿用紙に①住所(郵便番号)②氏名(ふりがな)③電話番号④年齢⑤性別⑥学校名⑦学年⑧どのようにしてこのコンテストを知ったか⑨海外旅行経験の有無を明記してください。

その他：作品は未発表のものに限ります。著作権は募集者たるJICAに帰属するものとし、また応募作品は返却しません。

■入賞発表

1996年7月上旬に入賞者に直接通知するほか、「国際協力」9月号誌上にて、入賞作品を発表予定。

■賞

《特選》4名

●国際協力事業団総裁賞（2名）

●外務大臣奨励賞（1名）

●文部大臣奨励賞（1名）

以上4名は副賞として約10日間のブラジル研修旅行

《準特選》4名

副賞として約1週間のインドネシア研修旅行

《審査員特別賞》6名

副賞として2泊3日の沖縄研修旅行

《入　選》8名

表彰式後、東京見学

なお上記22名は、[illegible]日東京にて表彰式を開催する予定です。

《佳　作》10名　表彰状及び記念品

《努力賞》20名　表彰状及び記念品

《奨励賞》[illegible]名　記念品

■審査員

[illegible]（作家）他

■後援

外務省、文部省、NHK、産経新聞社、全国高等学校国際教育研究協議会、日本私立中学高等学校連合会

特選・準特選受賞者には副賞として、ブラジル、インドネシアへの研修旅行



応募・問い合わせ先

JICA（国際協力事業団）総務部広報課 J係

3月31日まで　〒163-04　東京都新宿区西新宿2-1-1　新宿三井ビル私書箱216号

TEL. 03−3346−5029

4月1日以降　〒151　東京都渋谷区代々木2-1-1　新宿マインズタワー

TEL. 03−5352−5029

アイドル特番

注目のCMスター大集合

なにげなく見ているテレビCMだけど「あっ、かわいい」なんて目を引くことも多いよね。われらがアイドル特番班が、よりすぐったCMアイドルと、話題のCM情報をお届けしよう!!

CM業界を彩る華やかなCMクイーンたち。やっぱりCMには可憐で美しい彼女たちが出ないとはじまらないよね。このコーナーではJコースがセレクトした5人を紹介！

CMクイーン編

瀬戸朝香

大ヒットCM「見た目で選んで何が悪いの」



▲大ヒットした「日本コダック／スナップキッズEX」のCM

朝香ちゃんといえばなんといっても、「見た目で選んで何が悪いの！」と学校の朝礼やお見合いの席に乱入してしまうというあのCM。ちょっと気の弱い人なら、あのタンカを切られたらあやまってしまいそう!? 「日本コダック／スナップキッズEX」はホントにインパクトあったよね！

もちろん彼女はこのCM以外にも『ライオン／Banセレクト』、『きものやまと』、『三菱自動車／ミニカ』、『日立／エアコン白くまくん』、「キリンビバレッジ／きりり』など多数のCMに出演。

そのCMクイーン・朝香ちゃんのデビューCMは覚えているかな？ 93年の『東京ディズニーランド（卒業編）』。いまや超ビッグになった彼女だけど、デビューしてまだ4年目なんだよね。それだけに彼女の急成長には驚かされる。



ところで『スナップキッズEX』の結婚式編では、東京郊外にある本物の結婚式場を、前日から全室借りきってロケを行ったんだって。このCMでは全編つうじて気の強そうな役がらだけど、朝香ちゃん本人は、「私にも気の弱いところがあるのでそのへんが出せたかな？」とのこと。

●76年12月12日生まれ。愛知県出身。A型。身長165cm、B83・W56・H85。

番外男性タレント編

『JR東日本ski ski』ほかでやさしい笑顔をふりまいていたのは？

男性タレントだって負けてない！ CMクイーンたちに負けないくらい男性タレントも新しいスターがたくさん生まれているのだ。その中でも〝気になるアイツ的〟な存在なのが竹野内豊さん25歳。いま女のコの間では人気急上昇中の二枚目タレントなのだ。昨年はドラマ『星の金貨』（日本テレビ系）、『まだ恋は始まらない』（フジテレビ系）などで存在感のある役を。それまではファッションモデルとして活躍してきた彼だけど、ドラマに進出しさらに磨きがかかったという感じ。その彼が登場するCMは、『NEC／スピークス22』、『JR東日本／ski ski』、『カルビー／かっぱえびせん』の3本。JR東日本ski skiでの江角マキコさんとのカップルは、うらやましい限りのさわやかでナイスなカップルだよね。●71年1月2日生れ。東京都出身。身長178cm。



▲「JR東日本／ski ski」、共演は江角マキコ



▼「NEC／スピークス22」

注目のCMスター大集合



菅野美穂

CMもドラマもさらに飛躍の年になるぞッ！

NHK朝の連続ドラマ「走らんか！」の三浦真理役でおなじみの菅野美穂ちゃん。彼女、デビューは92年のCM「オッペン化粧品／セルデュア」だった。以後93年に「北海道拓殖銀行／たくぎんJCBカード」、「明治乳業／旬のフルーツゼリー」、「日清食品／チキンラーメンどんぶり」、94年「カルビー／ア・ラ・ポテト」、『日本ビクター／甲子園ポスター』、そして昨年は「日本ビクター／通信カラオケ孫悟空・ワイドテレビ・ビデオ」、「HOYA／コンタクトレンズ」と、CMアイドルとして大活躍。「日本ビクター／HR－VX５」のCMではマラソンランナーに扮した彼女だけど、実際に元陸上部の経験があったので、あの華麗なランニングになったとか!? 4月からはテレビ朝日系の月曜ドラマイン『イグアナの娘』で、待望の主演が決定した。●77年8月22日生れ。埼玉県出身。AB型。身長160cm、B81・W58・H82。



▲「日本ビクター／通信カラオケ孫悟空」

坂井真紀

元気元気のキャラで突然踊りだしちゃう

ドラマ『私の運命』（94年TBS系）では超シリアスな役を演じ、『長男の嫁』（94年TBS系）ではちょっとトンだキャラの女のコだったり、はたまた『まだ恋は始まらない』（95年フジテレビ系）では、心優しいキョンキョンの妹役。坂井真紀ちゃんは、いま幅広い役柄を演じることができる女優のひとりだ。その彼女が出演しているCMは、『サントリー／ビックル』と『アクシア』。ビックルでは、元気元気のキャラクターで踊りだしちゃうってやつ、みんな見たことあるよね？ってわけでCMクイーンとしても大活躍なのだ。

「サントリー／ビックル」のCMで登場するにぎやか美来（びっくる）一家。真紀ちゃんの設定は、気はやさしくて力持ちの長女。趣味はボクシング、職業はOL。弟をかまうことが何よりの楽しみとか。美来家の未来はいかに…。●70年5月17日生れ。東京都出身。B型。身長



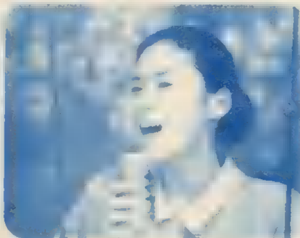
▲「サントリー／ビックル」のCM



中谷美紀

ワーキレイで一躍CMクイーンに！

94年の「NISSEKI」（～現）のCMで一躍CMタレントとして注目を集め、現在はドラマや映画でも活躍中の中谷美紀ちゃん。今年も『伊藤園／おーいお茶』、『NISSEKI／ワーキレイガソリン』、『資生堂／シーナチュラル』、『明治製菓／瞬間清涼やわらかチョコレート、アメリカンチップス』、『日本IBM／パソコン』と数多くのCMで彼女を見ることができるよッ。●76年1月12日生れ。東京都出身。160cm、B85・W58・H87。



▲「伊藤園／お～いお茶」



▲「NISSEKI」

常盤貴子

7社と契約／売れっ子中の売れっ子なのだ



▲「キヤノン／オートボーイルナ」

「IDO／デジタルミニモ」、「江崎グリコ／パレーラ」、「マンダム／ルシードエル」、「アメリカ屋靴店」、「スリムビューティハウス／エステ」、「アサヒビール／チャティー」、「キヤノン／オートボーイルナ」と、現在7社と契約中の貴子ちゃん。なお「IDO／デジタルミニモ」のCMは、3月末からニュー・ヴァージョンが登場する予定だからお楽しみに！●72年4月30日生れ。神奈川県出身。身長162cm。



▶ちょっとセクシーな「IDO／デジタルミニモ」のCM

ニューフェイスCM美少女編

CMを見ていると、次にどんなニューフェイスが話題になるかわかる。それほど新人にとってCMに出演するということは大チャンス。ここでは今年ブレイクするだろうCM美少女をピックアップして紹介しちゃおう。これさえ見ればあなたも芸能通に!?

榎本加奈子

クセのある役からかわいらしいCMキャラも



加奈子ちゃんはドラマ『家なき子2』（日本テレビ系）のお嬢様役で一躍メジャーになったシンデレラガール。現在はドラマ『キャンパス・ノート』（TBS系）で、ちょっぴり生意気な妹役をいきいきと演じている。ほかにも『ムキムキ！たまご』（テレビ朝日系）でレギュラー出演中！そんな注目の彼女、もちろんCMでも大活躍で、『ナショナルパナホーム』、『ザウス』、『カシオ/ルビー』、『ロッテ/マザースティックビスケット』、『新雪見だいふく』などに出演。少しクセのある役が多い中で雪見だいふくでは、かわいらしい彼女を見せてくれているよ。●80年3月29日生れ。東京都出身。身長157cm、B75・W56・H80。



▲かわいらしさを出した『ロッテ/新雪見だいふく』

広末涼子

ぴっかぴっかのニューフェイスに注目だッ！



昨年行われたP&Gの〝ぴかぴかフェイスコンテスト〟でグランプリを獲得し、『クレアラシル』のCMに出演。そのほか昨年はCM『江崎グリコ/ビッグヨーグルト健康』、ドラマ『沙粧妙子最後の事件』（フジテレビ系）など新人ながら大活躍。そして今年はCM『NTTドコモ/ポケベル』、ドラマ『木曜の怪談～魔法のキモチ～』（フジテレビ系）で主演をするなどさらに注目したい。●80年7月18日生れ。高知県出身。O型。身長160cm、B75・W54・H80。



▲「NTTドコモ/ポケベル』

奥菜（おきな） 恵

おっとり、オテンバと演じ分ける！



▲おっとり少女の「日立/テープナビ」

「ブスな髪だなぁ～グッドグッド」のセリフで話題になった『ヘレンカーチスプログラム』（93年）のCMで正統派美少女としてデビューしたのは2年前、いまやトップアイドルの仲間入りっていう感じの恵ちゃん。おっとりしたタイプの女の子に扮した『日立/テープナビ』、ちょっとオテンバ娘を演じた『ジャワティストレート』と、本数こそ多くはないけどインパクトのあるCMで活躍しているのだ。また学研の写真集『meg now』も大好評。●79年8月6日生れ。東京都出身。O型。身長155cm。



吉村樹里

『ここシャンプー屋さんですよね？』で注目

「ここシャンプー屋さんですよね？」とキョンキョンのお店にやってくる不思議な少女…。『資生堂/新スーパーマイルドシャンプー』で飛び出した樹里ちゃん。彼女は去年の5月に遊園地でスカウトされたばかりの中学生、まだ芸能界に入って1年足らずの新人さんなのだ。でもその存在感には驚かされる。『資生堂』のキョンキョン、そして『片岡物産/モンカフェ』のCMでも浅野温子さんと共演、ビッグタレントと並んでも見劣りしない存在感は大物の予感！●81年11月2日生れ。埼玉県出身。A型。身長161cm、B70・W54・H75。



▲存在感のある「資生堂」のCM

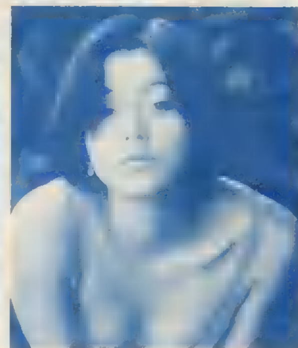


注目のCM

本上まなみ

湯あたりしちゃって大変でしたネ！

2代目"爽健美人"に選ばれたまなみちゃん。お尻のラインにドキッ!?……実は肌色の下着をつけてCG処理しているのだ。「温泉に行ける！って楽しみにしてたんですけど、いざ撮影では湯あたりしちゃって大変でしたネ(笑)」だって。●75年5月1日生れ。東京都出身。B型。身長168cm、B82・W59・H88。



▲『コカコーラ／爽健美茶』のCM

矢松亜由美

『シャープ／MD』の美少女は15歳

「シャープ／ポケットMD」のCMで一躍注目を集めた美少女、彼女は雑誌「MCシスター」の専属モデルだけあって、スラッとしたスリムなプロポーションの持ち主。●79年12月13日生れ。鹿児島県出身。B型。身長170cm、B78・W60・H88。



▲『シャープ／ポケットMD』のCM

高山理衣

バラエティでも大活躍の理衣ちゃん

バラエティ番組『ウッチャンナンチャンのウリナリ！』(日本テレビ系)で大活躍の理衣ちゃん。CM『ピザカリフォルニア』、『資生堂／ラステア』に出演。●80年■月14日生れ。東京都出身。162cm、B78・W57・H80。



▲「ピザカリフォルニア」のCM

ピックアップインタビュー



沙知絵

水着が少しはずかしかったけど…

今年デビュー！期待のCMアイドル



福岡在住の高校3年生という沙知絵ちゃん。彼女は3月からオンエアの『JR東日本〜春の旅』に出演している。

—初めてのCMなんだよね？

「はい、すごくうれしかったです。CMに出るのが夢だったから」

—第2弾も決まったんだって？

「はい、スポーツクラブの『エグザス』のCMです。この春からお店の大きな看板やパンフレットなどに出るんです」

—どんな衣装だったの？

「テニスウエアとか、ゴルフウエアとか、あと水着も。水着が少しはずかしかったですけどね(笑)」

—ショートカットでカッコイイ沙知絵ちゃんとしては、スポーツクラブのCMはイメージがぴったりくるね。

「そうですか(笑)。スポーティーな感じが少しでも出ていたらいいなって思ってます」

—けっこう背が高いよね。

「でも、いっしょにお仕事をする人はみんな背が高くてスタイルがいいんですよ」

—えっ、スタイルいいじゃない。

「いえ、横にも大きいんで(笑)。陸上とバレーやってたから体育会系の体つきで肩幅が広くて。ダイエットはしているんですけど…でも健康的な感じは失いたくないって思う。自分のいいところだから」

—ダイエットはどんな方法で？

「毎日ストレッチを。けっこうひき締まってきたかなッ(笑)」

—でも甘い物も食べちゃう？

「和菓子系が好きなんです(笑)。でもやっぱりひかえてますよ」

—最後に今後の抱負を。

「やっぱりCMにたくさん出たいです。ドラマもチャンスがあればやってみたいんですけど、まだ自信を持てるものがないんで、もっと勉強して自分を磨いていきたいです。今年の目標は自分に自信を持つことかなッ！がんばりますからぜひ応援して下さいネ」





▲『エグザス』の撮影シーン

▼撮影は都内のスタジオで

●…福岡県出身 血液型A型 身長172cm B… 好きな…和久井映見… 東京都港区南青山6…

なんでもCM大図鑑編

ここでは、女のコCM以外の、ジャンル、キャラクター別に4つのパターンをピックアップして紹介。『サントリー/モルツ』やイチローのスポーツCMから、『ローソン』、『セブンイレブン』などのコンビニCMなど、話[redacted]の作品を全部見せちゃうゾ!!

スポーツ選手！

オリンピック代表選手もCMに登場だ！

往年のスター選手を集めたモルツが大リーグに挑戦！



▲「日産」のイチロー

スポーツといえば、今年はなんといってもアトランタオリンピックの年。[redacted]までワクワクで待ちどおしいきょうこのごろ。そんななか、代表選手でCMに登場しているのは女子柔道の期待の星・ヤワラちゃんこと田村亮子選手。公式戦の連勝記録と、金メダルに期待だ！ ほかにも開幕までいろんな選手がCMに登場するヨッ。

さて、今年も話題が[illegible]ないプロ野球はオープン戦が始まったところ。プロ野球関係といえばなんといってもイチロー。去年は『日産自動車』、『松下電器』、『ハウス食品』、『ミズノ』など数多くのCMに出演。今年は新たに『アサヒビール/三ツ矢サイダー』のCMにも登場だ。イチロー以外にも忘れてはいけないのが『サントリー/モルツ』。大沢監督をはじめ、バース、江川、山本など[illegible]年のスター選手11人の"モルツ"は、去年暮れ、東京ドームで実際にアマチュアチームと対戦してしまったほど。

また大リーグでは、野茂投手がドジャースと複数年契約したことで話題になっているけど、野茂投手もCMではおなじみの顔。『キリンビバレッジ/JIVE』、『トヨタ』などに加え、今年はさらにCMでの活躍が期待されているゾ。



▲「トヨタ自動車」の[redacted]英雄



▲「サントリー/モルツ」



▲「ハウス」の女子柔道・田村亮子

日清カップヌードル

カップヌードル原始編はやっぱり面白い

原始ファミリーの"珍"ライフ。今度はどうなる!?

ふがいないパパと強いママと子ども3人が登場する、おなじみのCM『日清/カップヌードル』の腹ペコ・原始ファミリー。特撮ものでこのCMほどヒットした作品は[illegible]られないというほどの人気ぶり。その原始ファミリーにも去年はちょっとした異変が。いままではずっと言葉はしゃべらなかったけど、去年のスパイシーカレー、シーフードヌードル編で、ついに初めて言葉をしゃべったのだ。3人の声はミキシングスタッフがしゃべった英語や意味のない言葉をもとに加工・制作されている。また、3体の人形はセサミストリートなどの人形制作などで知られる、アメリカのジム・ヘンソン社製の人形を使っていて、身長は2メートル(両親)と1メートル40センチ(子ども)。頭部[redacted]メカが入っていてラジコンで操作している。また、シーフードヌードル編の海に落ちるシーンは、2メートルの台からプールに飛び込み、ミニチュアの崖と合成しているんだって。



▲原始ファミリー最新ヴァージョンのコソドロ[redacted]



◀新作のコソドロ[redacted]編では猛獣のエサをコッソリと…

◀食べようとした果物を横どりされてしまう原始人たち



◀シリーズの当初は、[redacted]物のほうがメインだった

ANIMATRONICS by JIM HENSON'S CREATURE SHOP L.A

コンビニ対決！



ビッグタレントVSフレッシュタレント対決！

鈴木杏樹・ダウンタウンVS渋谷琴乃・京野ことみ!!

コンビニエンス・ストアが街のあちこちに出店するのと同じくらいに、コンビニのCMもすごい勢いでテレビをにぎわせているきょうこのごろだね。そのCMも、コンビニによって起用するタレントの方向性が違っている。大きく分ければ、ビッグタレントが出るパターンと、フレッシュ感覚の新人が出る場合の2パターンがある。ビッグタレントのパターンは、『ampm』のダウンタウン、『ファミリーマート』の鈴木杏樹、『ミニストップ』の田中律子。逆にフレッシュさで売っているのは、『セブンイレブン』の渋谷琴乃、『サークルK』の京野ことみ、『コミュニティストア』の麻生かおりなど。サークルKとコミュニティストアは新興勢力ということもあって、フレッシュなイメージを取り入れていて、老舗のセブンイレブンは、マンネリにならないように新鮮なふんい気をアピールしてる。

ストーリーがどんどん展開しているのが『ローソン』。キャンペーンや新商品発売に合わせてどんどんニュー・ヴァージョンになり、去年だけで20本！ 登場人物も今年から加わったともさかりえちゃんを入れて10数人にものぼる。この勢いは今年もまだまだ続きそうだ。



▲ダウンタウンで急成長したampm

▶山美穂・ともさかりえらが出演しているローソン



◀フレッシュな渋谷琴乃が出演のセブンイレブン



▲新人の麻生かおりが出演のコミュニティストア



▲好感度No.1の鈴木杏樹が出演のファミリーマート

外タレCM

デニス・ホッパーはアヒルちゃんに首ったけなのだ！

外タレCMで見逃せないのが『ツムラ／入浴剤キャンペーン』。お風呂に入ったデニス・ホッパーが「あれがないじゃないか！」と、メイドのマギーに抗議。〝あれ〟とはアヒルちゃんなのだ。と、これが通常ヴァージョンで、もうひとつデニスの自慢編というのがある。「ジミー、ぜひ見せたいものがあるんだ」と、監督に自慢げにアヒルちゃんを見せるというもの。撮影は、彼の最新映画をロケしていたアイルランドで行われ、共演の俳優さんたちは、現地でオーディションをしたんだって。

デニスは『トヨタ／セリカ』にも出演しているけれど、外国人は車のCMに多く出演している。

車のCMは外国人タレントがいっぱい！

『富士重工／レガシー』のロッド・スチュアート、『トヨタ／カリーナ』のクリスチャン・スレイター、『トヨタ／スプリンターカリブ』のBOYSⅡMEN、『ホンダ／CR-V』ジュリアン・サンズとスーザン・ホルムズ、人気若手外人タレントNo.1『ホンダ／インテグラ』のCMに出演中のブラッド・ピットなど、こんなにいっぱい！



▲『富士重工／レガシー』のR・スチュアート

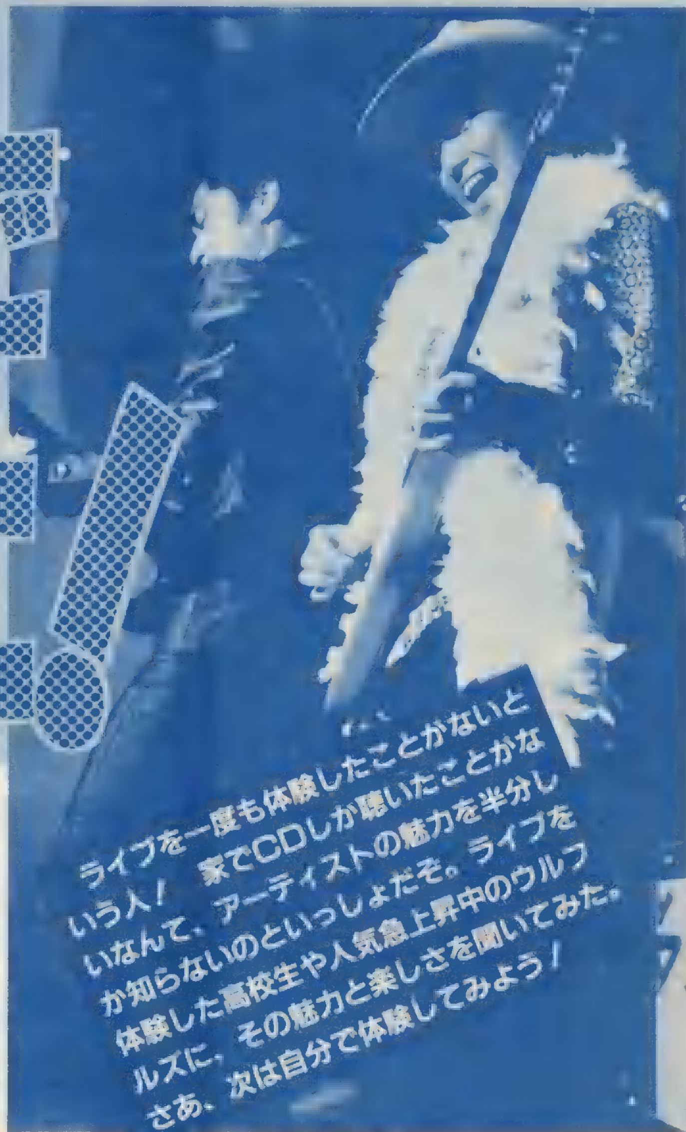
▼『ツムラ／入浴剤』のデニス・ホッパー



▶『トヨタ／カリーナ』のクリスチャン・スレイター

構成／クリエイティブハウス・アルテミス

ライブでちゃった！



ライブを一度も体験したことがないという人！ 家でCDしか聴いたことがないなんて、アーティストの魅力を半分しか知らないのといっしょだぞ。ライブを体験した高校生や人気急上昇中のウルフルズに、その魅力と楽しさを聞いてみた。さあ、次は自分で体験してみよう！

生の魅力はライブでなきゃわからない！





奥田[illegible]の[illegible]体験[illegible]になっ[illegible]

まだライブ未体験の読者に、その魅力を知ってもらおうと、ウルフルズのライブに来ていた高校生にインタビューしてみたぞ！

まずは、ライブにはひとりで行くという、奥田麻里江さん——

「わたしは、高校生になってからライブに行くようになりました。初めて自分でチケットとるときは、ちょっと勇気が必要でしたね。会場に入ってからも緊張するんですよ。メンバーが出てくる数分前に音楽が始まるとまわりが『キャー』って叫び出して盛り上がる。この緊張がいい。行ったら絶対はまると思うな。

ライブってホントにCDと全然違うんですよ。MC（曲間に入るアーティストのおしゃべり）も聞けるし、迫力がとにかくケタ違い！ ライブを体験したあとにCD聴くと、もの足りなくなっちゃう。だから、ライブ行ってください!!って感じです。CD聴いてるだけじゃダメですよ」

やっぱり、生の迫力はライブに行った人でないとわからないということですね。奥田さんは、ライブに行ったあと、その余韻が何日間も体に残ってて、また会場に行きたくなるそうです。

もうひとりの高校生、笠原貴子さんはどうかな？——

「ライブに行くと、歌いまくって、踊りまくっちゃうんですよ。隣にいる知らない人も『ワーッ』っていっしょに盛り上がるから、なん

アーティストとの一体感がたまらない！





笠原貴[illegible]のファン[illegible]ている。初ライブ体[illegible]中[illegible]以来ライ[illegible]にはま[illegible]



オレたちの初ライブ体験
ウルフルズ直撃インタビュー

●ウルフルズ／トータス松本（ボーカル）、ウルフルケイスケ（ギター）、ジョン・B・チョッパー（ベース）、サンコンJr.（ドラム）の4人組。ニューアルバム「BANZAI」が好評発売中。

——初めてのライブ体験と、自分たちの初ライブの思い出を聞かせてください。

サンコンJr「初めてのライブは中3のとき。兄にARBというバンドのライブに連れてってもらったんだ。テレビで見たあの人たちがもうすぐ出てくると思うと、何ともいえない緊張感があったなぁ。始まった瞬間から、もう、うれしくてはしゃぎまくって、歌って踊って、叫びまくって、終わってふと我に返ると、声はガラガラ、

高校生生体験 燃え

NISSIN POWER STATION
8th ANNIVERSARY

パワステの3月・4月スケジュール

3/15〜16	ヒートウェイヴ
3/17・29	EBI
3/18〜19	kyo
3/20〜21	ソウル・フラワー・ユニオン
3/22〜23	DIAMOND YUKAI
3/24〜25	LINDBERG
3/26〜27	SPARKS GO GO
3/30〜4/1	SIAM SHADE
4/4	CASCADE
4/6	JUDY AND MARY
4/7	LIVE"GIRL POP"ACT.13
4/8	幻覚エネルギー
4/9	BLOW
4/10	4-STICKS
4/11	太陽の塔/フラワーカンパニーズ

NISSIN POWER STATION
8th ANNIVERSARY Presents

ウルフルズ「バンザイ」ツアー'96

3/12〜13	大阪厚生年金会館中ホール
3/15	福岡クロッシングホール
3/17	広島ネオポリスホール
3/19	松山サロンキティ
3/25	名古屋クラブダイアモンドホール
3/30	札幌ファクトリーホール
4/1	青森ラビナホール
4/3	仙台市民会館小ホール
4/5	新潟o-do in JUNK BOX
4/7	大阪厚生年金会館大ホール(追加公演)
4/13	東京日比谷野外大音楽堂

(問合せ先)日清パワーステーション 〒160 東京都新宿区新宿6-28-1「FOODEUM」B1,B2 ☎03-3205-5270

日清パワーステーションでライブを体験しよう!!

東京・新宿にある「日清パワーステーション」(通称パワステ)は、有名アーティストが出まくる、迫力満点のライブスペースだ。8周年を迎えた今年もBIGアーティストが続々と出演。人気上昇中のウルフルズのツアーもサポートして、キミたちの街にも連れてきてくれるぞ。ライブの初心者も楽しめることまちがいなし。熱いライブを体験しにパワステに集まれ!

▲ツアーポスターは、トータス松本が描いている!

右から直野[illegible]くん(17歳)、藤田[illegible](16歳)、近藤[illegible]くん(17歳)。[illegible]自分[illegible]も[illegible]を[illegible]いる[illegible]彼ら。[illegible]イコーだって!

か同じ気持ちになれた気がしていい。何百人っていう人が同じステージを見て、同じ気持ちになってると『がんばろう』とか思うじゃないですか。

歌ったり、踊ったりしてると、アーティストといっしょにステージにいるような気分にもなれるし。こんな体験って、ほかのことではあんまりできないでしょうね。

それにアーティストの表情を直接見られるっていうのが、ポイントだと思いますね。気持ちよさそうに歌っているところとかすごくいいし…。

あとからCDを聴いたときに、それを思い出したりできるから、2度おいしいって感じ。

一度、友だちを連れて行ったら、また行きたいっていってましたから、ライブの力はすごいですよ」

どんどんライブに行こうよ!

次は、男の子の意見も聞いてみよう。直野くん、藤田くん、近藤くんの3人組だ――

直野「いっしょに歌ったり、踊ったりできるっていうのがいいですよ」

藤田「一体感があるよね」

近藤「しゃべりがあるところもいいとこですよ。あと、CDとアレンジが違ったりすると得した感じがするし」

直野「ライブは絶対いい。汗をガンガンかいて、ストレスも発散できるし」

近藤「うん、うん、安い買いもんだと思うな」

藤田「ライブに行ってがっかりすることはないからね」

ここまでいわれたら、さっそく行くっきゃないよね。

服はクシャクシャといった感じやった。けど、声が枯れてるのがちょっとうれしかったりして。ライブってええなあと思ったよ」

トータス松本「自分たちの初ライブは大阪だったんだけど、とにかく楽しかった。初ライブというフレッシュな気持ちと、そこの会場はオレたちのライブがその年の最後ということもあって、お客さんがたくさん入ってて、がぜんやる気も出たね」

気軽にオレたちのライブを見てくれ!

――日清パワーステーションのライブを数多くやってますが、その思い出と、今回の初の全国ツアーについて、どんな感じで行われるのか教えてください。

ジョン・B・チョッパー「パワーステーションではデビュー当時、3か月に1度くらいのペースでライブをしてたけど、ステージが高くて広い、楽屋が使いやすいって思ったな」

ウルフルケイスケ「今回のツアーは初めていくところが多く、すごく楽しみなんですが、いろいろな会場があるので、大きいところでは後ろまで伝わるように、小さいところではみんなに汗をまき散らして盛り上がりたいですね。ちょっとした新しい仕掛けなんかもあるかも…。楽しみに待っていてほしいです。ウルフルズのライブは見せる、聴かせる、踊らせる、ぼくらとファンのみんながひとつになったお祭り騒ぎ。アホアホパワーでぶっ飛ばします。だれでも楽しめますんで、気軽な気持ちでライブを見に来てください」

マルチ Windows

ウィンドウズ

今月の要チェック！

話題のCD、映画etc.をたっぷり紹介!!

S Special

ゲームの中から飛び出した美少女たち

かつては、「コスプレ（コスチューム・プレイ）」といえば、晴海や幕張のイベント会場で見られる、アニメのキャラクター姿が多かった。

ところが、いま、ゲームのキャラそっくりのコスチュームを着て楽しんでいる人がふえているんだ！ とくに「バーチャ」などの格闘系のコスチュームが人気。身も心もキャラクターになりきる仮装大会などもたくさん開かれ、コスプレーヤーは推定一万人にも上るらしい。

この人気をバックアップしているのがセガ。ついには、セガ公認の「コスプレアイドル」まろん、めろん、びとらの3人、その名もMMBまで登場させてしまった。18歳の女の子たちで、2人はこの春に千葉の高校を卒業する。彼女たちは多くのコスプレイベントに参加し、この世界では有名人とか。将来は写真集も出す予定らしいのだ。

また、最近はゲームのキャラをまねするのではなく、実写版ゲームに登場する女の子もゲームといっしょに売り出そうというものもある。セガサターンのソフト「おまかせ！退魔業（セイバーズ）」は、3人の美少女が妖怪退治をしながら数々の謎を解きあかしてしていくアクションゲーム。しかも、主人公がアーティストとしてデビューもしちゃうという異色のゲームだ。デビューするのは、南青山少女歌劇団のメンバーのユニット「FEEL」。「男なら」という男のコへのメッセージをこめた曲でビクターよりデビューする。3人のコスチューム姿はとってもかわいいぞ。

デビューはしないけど、注目したい5人の女の子たちもいる。プレイステーションで実写版として発売されたゲーム「卒業R」に登場する子たちだ。プレーヤーは女子校の新任教師となり、この個性豊かな5人を無事卒業させるという育成ゲーム。ゲームのなかで、5人はセーラー服はもちろん、水着や晴着などで登場してくれる。しかも発売記念でクイズに答えると彼女らが着ている制服プレゼントなんてキャンペーンも実施中！ 男の子が応募すると、冷たい視線で見られそうだけど、制服好きな女の子なら、それを着て、自分もコスプレできるわけだ。

「ハニー」の衣装協力：ゲーム遊Ⅱ／株式会社リイド 株式会社コスチュームパラダイス

▲左から、まろん、めろん、びとら。びとらちゃんは、「ファイティングバイパーズ」のハニーのコスプレ

▲金網デスマッチの格闘ゲーム「バイパーズ」。赤いコスチュームのハニーがキック！

▼オーディションで選ばれた「卒業R」の5人。ファンクラブもあり！



▼女の子の服装や気持が状況によって変化するぞ



▼「おまかせ～」の3人。血液型からスリーサイズまで設定されてる



▼「FEEL」の3人。「南青山少女歌劇団」に所属する高3・高1・中2の女の子たち



Compact disk

アルバムNEWリリース

SMAP 008
SMAP



海外のミュージシャンが多数参加した[illegible]なアルバム。「俺たちに明日はある」などをバージョンアップさせて収録。インストも4／24にリリース。●ビクター　発売中

愛のバカ
内田有紀



Charaなどの個性的アーティストが楽曲を提供。いままでのイメージを一新した、内容の濃いアルバムだ。20歳になった彼女の新しい一面が聞ける。●キング　3／23発売

LOVE UNLIMITED∞
Dreams Come True



1年ぶりのアルバム。大ヒットした、「LOVE LOVE LOVE」そしてこの春公開予定の映画「7月7日、晴れ」の主題歌も収録。●エピック・ソニー　4／1発売

STRANGE BLUE
TWINZER



彼らの王道である、スローバラードからこれまでにないレゲエビートまでバラエティな内容。ロックの枠にはまらない幅の広さを見せている。●メルダック　3／21発売

Kiss
三浦理恵子



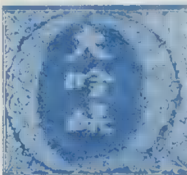
ソロになってから初のフルアルバム。ナチュラルなアコースティックサウンドを基調にした、心地よい気分にしてくれる曲ばかり。●イーストウエスト　3／25発売

H_2O
米米CLUB



前作「SORRY MUSIC」から華麗に変身。今度のアルバムは、バラエティあふれる、ポップなナンバーを集めた。初回のみ“3Dシート”つき●ソニー　3／21発売

大吟醸（だいぎんじょう）
中島みゆき



究極のベストアルバム。「悪女」「空と君のあいだに」「旅人のうた」「時代」など、耳慣れた曲ばかりを14曲集めた記念すべき1枚。●ポニーキャニオン　3／21発売

WINK MEMORIES 1988-1996
Wink



3月末日で活動を停止する2人は、今後はソロ活動に力を注ぐ。デビューからの曲を集めたこのベストアルバムで9年間をふりかえってみよう。●ポリスター　3／25発売

アルバムBEST10
オリコン 2／26号

1	LOOKING BACK	小田和正
2	BANZAI	ウルフルズ
3	BEATout!	GLAY
4	NEON GENESIS EVANGELION II	TVサントラ
5	空の飛び方	スピッツ
6	BACK BEATs #1	大黒摩季
7	The Greatest Princess	プリンセス・プリンセス
8	HEY MAN	MR. BIG
9	We're In The Mood	ICE
10	恋愛事情	辛島美登里

LINDBERG INSTRUMENTAL
TATSUYA HIRAKAWA PRODUCE



今年で結成8年目を迎えるLINDBERG。そのギタリスト平川達也が、ギターを中心にこれまでの曲をアレンジした全13曲のインストアルバム。●TMC　3／21発売

音楽のくすり（続編）
クラシック・オムニバス



メンソレータムの「リトル・ナース」が目印のリラクゼーションCD。朝がつらい人のための「めざめ薬」など、症状別のタイトルだ。●ポリグラム　3／21発売

シングルNEWリリース

この春、TV-CFや広告で顔を見る機会が多くなりそうなピチカート・ファイヴ。昨年末に発売されたポータブル・プレイヤー・ピチカート・ファイヴ・モデルは大反響のなか完売。3月下旬に追加発売が決まった。ほしい人は、これがラストチャンスだ。

君はともだち
DIAMOND YUKAI



ディズニーの映画「トイ・ストーリー」の日本語主題歌を歌う。アメリカが認めたユカイに今年は大注目。●ポニーキャニオン　発売中

ミエナイチカラ／MOVE
B'z



進研ゼミ中学講座のCMソングになっている「MOVE」と両A面。3／15より全国ツアー「LIVE-GYM'96」もスタート。●ルームス　発売中

ベイビィ・ポータブル・ロック
ピチカート・ファイヴ



日産ミストラルの春のキャンペーン・ソング。CFにメンバー2人が出演。またパルコのキャンペーン曲担当もする。●日本コロムビア　3／20発売

STEP BY STEP
ZIGGY



テレビアニメ「名探偵コナン」のエンディングテーマ。3／25には「Jealousy」を収録したアルバムもリリース。●マーキュリー　発売中

Know One Knows
井上昌己



駿台予備学校のCMソング。2か月続いてのリリースだ。選んだ道を信じ続けたい…と自分を励ましたいときにピッタリの曲。●トーラス　発売中

DAN DAN 心魅かれてく
FIELD OF VIEW



テレビと映画両方の「ドラゴンボール」オープニングテーマ。聴いているだけで、元気が出てくる曲だ。●ZAIN　発売中

読者の音楽伝言板

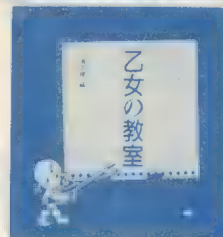
このコーナーでは、みんなの声を待ってるぞ。音楽に関する質問や、みんなに聞いてもらいたいおすすめアーティスト、業界に対していいたいこと……など、何でもOK。早速、巻頭のアンケート封筒に書いて送ろう。

B Book

現役の女子校生のことばが共感できる！

乙女の教室

筑摩書房　880円　三浦正雄:編



この本に書かれているのは、女子校の授業で出された国語の課題プリントに書かれた生徒たちのユニークなことばの数々。

おもしろくない学校の授業、ましてや短歌や詩を作るプリントなんて……というわけで、女子校生たちは「〃授業は眠い〃っていうことをテーマにしてもいいよね」と漢字を並べて五言絶句にしたりしている。教室の中で、女の子たちが枝毛を切ったりしながらいろいろなことを考えている様がリアルに伝わってくるぞ。最後に本書から一句、「女子校は　男が寄ると聞かされて入学したが　来たためしなし」

G Goods

清潔さも考えたしっかりボディのステレオ

ヘッドホンステレオCP-V5

ケンウッド　18000円



最近、文具や日用品によく見られる抗菌タイプのヘッドホンステレオがついに登場！　このケンウッド「CP-V5」（18000円）は、本体操作部のツマミ以外に抗菌処理加工を施されているから、清潔好きな女の子に最適。しかもボディは丈夫なアルミ素材に、すり傷などがつきにくいような塗装がしてある。ゴチャゴチャしたバッグの中に入れても気にならないのだ。

G Game

またまたあの子たちにときめくぞ！

ときめきメモリアル～プライベートコレクション

（PS）コナミ　4月26日発売予定　3800円

大人気の恋愛シミュレーションゲーム「ときめきメモリアル」をもっと楽しみたい！　っていう男の子が喜びそうなゲームが登場する。これには「ときメモ」に関するクイズやCGギャラリー、ミュージッククリップなどが入っているのだ。「ときめきペアカルトクイズ」はプレーしたことのある人ならだれでも答えられる問題から難問まで、問題をクリアするごとにうれしいごほうびが待ってるぞ。詩織ちゃんや朝比奈さんともう一度デートを楽しみたい人は要チェックだ!!



▶プレーヤーの過去から未来まで占ってくれるぞ



▶クイズの答によって、女の子の態度も違うぞ

T Topics

キミもavexからデビューしてみない？

trf、globe、安室奈美恵の所属するレコード会社といえばavex。そのavex traxが主催するオーディション「TEENS' LADY AUDITION」が実施されるぞ。歌に多少自信がなくても、徹底したレッスンをやってくれるというから、デビューも可能だ。タレントに興味ある女の子はいますぐ応募してみよう。

●応募方法
応募用紙（チラシ）、または履歴書に身長、体重を記入のうえ、写真（顔、全身）を同封して、
東京都港区南青山5-10-2
第2九曜ビル3F
エイベックス・ディー・ディー株式会社　制作部　L AUDITION係まで

●応募締切り
3月31日消印有効
（合格者のみ連絡）

●審査方法
1次　書類審査
2次　地区予選（自由曲）
3次　最終審査（課題曲）〈東京のスタジオにて歌唱審査〉

●問い合わせ先
☎03（5413）8510

E Event

「天地無用！」ファン大集合のライブイベント



全6巻のOVAとしてスタートした「天地無用！」は、平凡な少年のもとに次々と美少女が集まり、トラブルがやってくるラブコメディだ。いままでにありそうでなかった物語、そしてタイプのことなる美少女の続出は、多くのファンをつかんだ。そして、CD、小説、コミックまで広がり、4月中旬からはいよいよ劇場版が公開。

それを記念して、「天地無用！ LIVE TOUR'96」と題したライブイベントが全国各地で行われる。映画版の映像を交えつつ、声優たちがイメージ・ソングを歌うのだ。チケットは3000円で各プレイガイドで発売中。当日、会場で「劇場版ポスター」もプレゼントしてくれるぞ。

●スケジュール
3／17　札幌・ファクトリーホール
3／23　仙台市民会館
3／30　名古屋・ボトムライン
3／31　大阪・コークステップホール
4／7　福岡・スカラエスパシオ
4／13　東京・ON AIR EAST

●問い合わせ
キョードー東京☎03（3498）9999

■ニューヨーク近代美術館展

近代美術の殿堂ともいえるニューヨーク近代美術館（愛称：MoMA）が日本にやってくる。といっても別に引っ越してくるわけではないが…。MoMA所蔵の絵画・彫刻の一部が日本で展示されるということだ。場所は東京・上野の森美術館。期間は3月15日～6月9日で、年中無休で開催している（当日券・高校生＝1100円）。

ピカソ、ゴーギャン、セザンヌなど、一度は聞いたことのある画家たちの作品が展示される。

デートをするなら、たまには美術館へ誘って、教養があるところを見せればキミを見る目が違ってくるはずだ。

■ホットウェーブ・フェスティバル

全国の高校生バンドが集まる、音楽の祭典「ヨコハマ・フェスティバル」の予選大会が5月3・4日に神奈川県・関内大ホールで行われる。夏の本選へ向けて、高校生たちの熱いライヴが繰り広げられるぞ。チケットは3月25日より受付開始。午前11時以降にホットウェーブ実行委員会☎045（201）8888へ電話しよう。

ステージに立つのも同じ高校生だから、気軽に友だちも誘って見に行けるところがうれしいね。



NEW ロードショー

だれも体験したことのない究極のアドベンチャー!



JUMANJI ジュマンジ

3月下旬より
東急・松竹洋画系
にてロードショー



▲突然現れた野性動物で町は大パニック

全米を震え上がらせた「ジュマンジ」がいよいよ日本に上陸。この映画の見どころは、何といってもケタはずれのSFX。「ジュラシック・パーク」を手がけたスタッフが総力をあげた最新作といえば、そのすごさがわかるだろう。

「ジュマンジ」というのは、古代よりある限られた人によってプレイされてきたゲーム。大きな問題を抱えている者だけがゲームに参加することができる。しかし、一度参加すると2度とそこから逃れることはできない。

おまけにダイスの目によって、部屋はジャングルとなり、階段は滝と化し、ライオンなどが暴れまわる。しまいには、何十頭もの野性動物たちが町じゅうを暴走し始めてしまう。これらの特撮シーンは、いままでに見たことのないほどの大迫力だ。

ゲームに閉じ込められてしまった主人公のアランを演じるのは、はまり役のロビン・ウィリアムズ。すべてを元通り戻すには、ゲームを続けて、だれかが上がるしかない。果たして無事に悪夢に終止符を打てるのか?

牧羊豚(ぼくようとん)をめざすかわいい子ブタの感動作

ベイブ

松竹洋画系
にて公開中

「夢は世界一の牧羊豚になること」というブタのベイブ。大きくなったら人間に食べられることも知らないで、素直に生きる彼の姿には泣けちゃいます。

アカデミー主演男優賞最有力!?ともいえるベイブを演じるブタは、その成長に合わせて6匹。そのほかにも500匹にもおよぶ動物たちが出演している。微妙な動きはコンピュータで動く人形を用い、編集することでフォロー。結果、表情は、演技か作りものかわからないほど愛らしく、抱きしめたくなるぞ。彼は、世の中のルールに戸惑いながらも、新しい自分の力を発揮して、ついに「牧羊犬コンテスト」に出場することになるのです。

愛と勇気と挑戦心いっぱいのベイブを見ていると、夢見る心を忘れちゃいけない、運命なんていくらだって変えられるんだという気持を思いおこさせてくれます。



▶素直な演技が笑いと涙をそそる



MEW リリース

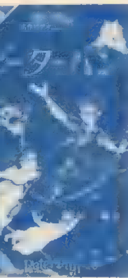
最近 [illegible]



サイレントナイト

ブエナ・ビスタ　3/21発売　16000円(税抜)

クリスマスの夜、留守宅に忍び込んで防犯機にひっかかった泥棒・ガス。彼は町から逃げ出すために、ある夫婦を人質に……。ところが、この夫婦は離婚寸前で最悪の仲。人質なのに大ゲンカを始める始末。ガスのイライラは頂点へ…。アメリカでヒットした爆笑の連続コメディだ。



ピーターパン

ブエナ・ビスタ　3/15発売　[illegible]

ディズニーが3年の歳月と巨費を投じて、1953年に製作したこの作品のテーマは〈夢を信じる素晴らしさや大切さ〉。いつまでも年をとらないピーターパンと個性的でかわいい妖精ティンカーベルを見ていると、おとなになっても夢を忘れてはいけないことに気づかされる。



リングの魂　Vol.1,2

東芝EMI　発売中　各3800円(税[illegible])

テレビ朝日系で大人気放映中の、史上初で最強の"格闘技"バラエティ番組が待望の初ビデオ化された/　企画&司会進行は南原清隆。深夜番組ながら驚異的な視聴率をかせぎ、「リンたま」という愛称で親しまれている。番組の名場面集のほか、未公開映像やNG集を収録。



結婚~Marriage~Vol.1

ビクター　3/23発売　5800円(税込)

昨年12月に発売された人気ゲーム「結婚」がオリジナルビデオで登場。学校を卒業後数年経った複数のカップルが、結婚にたどりつくまでの恋愛模様をいろいろな恋愛ノウハウも含めて描かれる。見て楽しむだけでなく、実用性も十分だ。3部構成で、Vol.2は6月に発売予定。

キミの悩みや疑問、質問にバッチリ答えます!

なんでもQ&A

Jコース名物企画

こんにちは! 高1のみんなには初めまして! キミたちの悩みや相談に何でも答えてしまう当コーナー。ひいきにしてくれよな!

われわれQ&A部隊が回答します

ヨッちゃん記者	カンタ記者	チンペイ記者	トンチキ記者
ブルズのF・ジャクソンとロドマンが、ウマが合うとは少し意外。それにしても強い!	「ピヨ・ピヨ」がまだ終わんないっスよ。いつになったら、「ドラクエⅣ」がプレーできるか。	たまたま道を尋ねたのが高校の同級生。10年ぶりくらいの再会。「奇遇だ!」といいあった。	マユ剃りしてる女子高生さん、形を整えるだけならいいが、細くしすぎるとフケ顔になる。

Q 2次元の恋が物足りなくなれば、3次元へ進めるさ!



山口・Y高 由村玖珠♀

高校生にもなって**現実の男**を好きになったことがありません。アニメやマンガの男、それも**主人公**を好きになることがほとんど。現実の男に恋をするどころか、怖くて近づくことさえできず、初恋もまだって異常ですか? アニメやマンガのキャラを愛するっておかしいですか?

A

カンタ(以下カ) アニメやマンガの主人公にあこがれるのって、TVの中のアイドルやタレントにあこがれるのと同じことだよ。

チンペイ(以下チ) 両方とも2次元だからね。

カ でさ、そういう気持ってやっぱり「あこがれ」止まりだと思うんだよ。由村玖珠さんは「愛する」って書いてるけどさ。

チ 2次元だからね。コミュニケーションできないからね。

ヨッちゃん(以下ヨ) いつまでたっても、一方的に思っているだけ。閉じた世界ね。

カ やっぱり好きになった人とはおしゃべりしたり、デートしたり、何かコミュニケーションがとりたくなる。で、そういうことができる相手を好きになってくるんじゃないかな?

チ 「こういう行為をしたい」というのが先で、あとから恋心がついてくるということだね。

カ そうそう。だからさ、由村さんはまだそういう相手とのコミュニケーションが必要だとは思っていない状態なんだよ。

ヨ だから、いまは初恋もまだだし、アニメなどの主人公にあこがれるだけで満足なわけね。

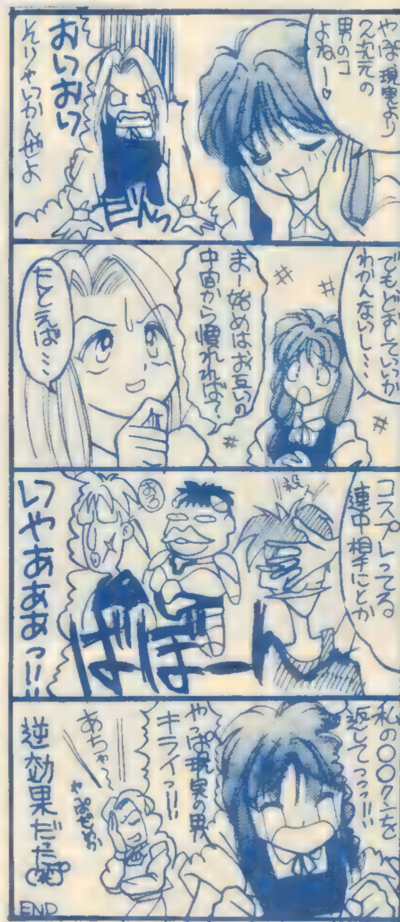
カ だれかとコミュニケーションしたいと思うようになれば、きっと初恋もするだろうし、アニメやマンガのキャラクターじゃ物足りなくなるよ。

ヨ 初恋はいつが標準かなんてないんだから、高校生でまだだからって、異常だと悩むことないよね。あと、現実の男には怖くて近づくこともできないっていあるけど、意識しすぎかもね。

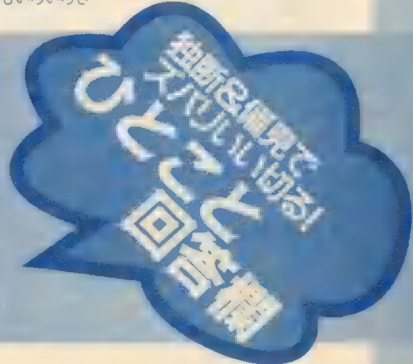
チ もし、その恐怖心がコミュニケーションをとるときのジャマになっているなら、まずはパソコン通信でコミュニケーションの練習をするといいよ。

カ パソ通なら、2次元と3次元の間くらいの感じだから、それで慣れれば、現実の男も大丈夫になるさ。

チ 慣れれば、悩んでたことがウソのように思うものだよ。



▲恋の悩みもいろいろさ



Q スーパーのレジで清算するとき、並んでいる客の数が同じで自分の番になるまでの時間が同じ場合、みんなはどのようにレジを選ぶ? ぼくはレジのお姉さんが(奥さんのときもある)が自分の好み(かわいい)かどうかで決めてますけど。(埼玉・B高 八万六千四百秒♂)

A キミの意見は正しいと思う。かわいいうえに感じがよくてテキパキと手際のよい人なら、いうことなしだけど。

Q 天プラそばを食べるとき、食べ終わったエビのしっぽはどこにおいておけばいいの? (北海道・S高 M・B♀)

A 「エビのしっぽを残すとは、なんたることか!」と、うちのじいちゃんなら怒るぞ。「江戸っ子はエビのしっぽを残すな」と育てられた私はこんなこと考えたこともない。キミも食べちゃえばいい。

Q つまらん質問でわるいのですが、現代の女子高生は、なぜスカートを短くするのでしょうか? 中学までは長かったのにねえ。冬は寒いし、見てくれも丈の長いほうがずっと美しいと思いますがね。こんなぼくはオヤジでしょうか? 不安。(三重・Y高 僕は国の礎♂)

山形・M高
ブルーウォーター♂



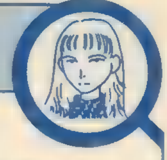
将棋のプロになってみたいなーと思うのですが、どうすればいいのでしょうか？

A 将棋のプロ・棋士になりたいのなら、その養成機関である「奨励会」にまず入らなければ始まらない。入会試験（もちろん将棋をさすのだ）があり、これを受けるためにはプロ棋士のだれかと師弟関係を結んで推薦をもらう必要がある。一般的に奨励会の試験を受けるような少年は、だいたい小学生時代にアマチュアの3、4段にはなっていることが多い。中学生くらいから試験を受けて奨励会の会員になる。会員になったからといって、すぐプロになれるわけではない（養成機関だからね）。30歳までに奨励会の4段にならないと正式なプロとは認められないのだ。厳しい世界だよね。

というわけなので、キミの実力がどれほどのものか知らないが、高校生から目ざすのはちょっと無理だろう。過去にアマ名人からプロになった人もいることはいるが、やはりかなりむずかしいことなのだ。〈ト〉



岡山・O高
ささべえ♀



前髪は自分で切っていますが、うまく切れません。どうすれば、うまく切ることができますか？

A 前髪をじょうずに切るには、よく切れるハサミを用意するのが第一のポイント。あと、用意するものはコーム（くし）とヘアピン（ヘアクリップでもOK）、顔全体が映る鏡。切る前の準備として、前髪以外をヘアピンやクリップでとめるの。こうしておけば、よけいな髪の毛を切ってしまうことがないからね。

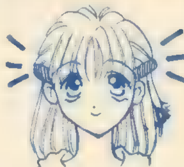
姿勢を正して鏡を見て、コームで前髪をまっすぐにとかす。顔の中心（鼻のところ）で前髪をまとめる。まとめた髪をきき手と反対の指にはさんで固定する。それを水平に持ったハサミで切るんだけど、このとき、ハサミを鼻の一番低いところにあてて、一気に切ることが大切。こうやって切るとだいたいまゆ毛くらいの長さ。まん中あたりが短めで、両端にいくにしたがって少しずつ長い前髪になるってわけ。

何回か挑戦して、慣れてくれば失敗しなくなるものよ。ちょっとがまんすれば、また伸びてきて失敗も目立たなくなるし。どうしても気になる失敗のときは、前髪の根元に立ち上がりをつけて後ろへ流すようにすれば、ゴマかせるわよ。内巻きにするのは逆効果だから×。〈ヨ〉

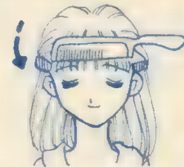


前髪のじょうずなカット法

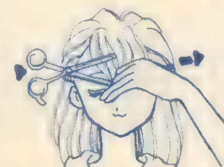
1 切る前の準備として、前髪以外はピンなどでとめておく。



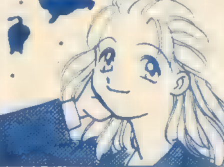
2 姿勢を正して鏡の前にいき、コームで前髪をまっすぐとく。



3 ハサミを水平にして、鼻の一番低いところにあてて切る。



4 失敗したら、前髪の根元に立ち上がりをつければ大丈夫。



東京・U高
自称千葉県富津市のあおほりさとる♂



どうして**海は青く**見えるのだろうか？ 水は透明なのに……。教えてください。

A 透明な海の水が青く見えるのは、海に入った日光の一部が水の分子や海の中の細かい粒子などに当たって（散乱されて）送り返されるためだ。このとき、送り返される光は波長の短い青や藍色の光なので、海が青く見えるというわけ。場所によって海の色が違うが、エーゲ海などは海の中の粒子がある程度大きいため、白っぽく見えて全体的には緑がかって見えるのだ。〈カ〉



埼玉・F高
くまごろう♀



逆立ちをしながらでも**食べる**ことが可能なのは、どうしてなのですか？

A 食道はおよそ25センチの筋肉のチューブに粘膜がついたもので、胃へ食べ物を運ぶうごめき運動（せん動運動）をしている。食道の壁の輪になった筋肉と、縦に走る筋肉が交互に収縮しながら、食べ物を先へと運んでいくのだ。食べ物は逆流することはないから、逆立ちしながらでも食べられる。食道を約5秒で通過した食べ物が胃に入ると、胃の入口が閉じて逆流を防ぐ。〈ト〉



神奈川・T高
ゆきだるま♀



薬学部に入りたいのですが、どんな勉強をすればいいですか？

A 薬学部の入試科目は、国公立大の個別試験、私立大入試ともに、英語・数学・化学の3科目とだいたい決まっている。なかでも化学が重視されるので、授業に力を入れて実験などもよく理解し、教科書の例題をきちんと練習。化学の問題集を1冊、完全にマスターしよう。英語と数学はそれほどレベルは高くないので、志望校の難易度に応じた学力レベルがあれば、大丈夫だ。〈チ〉



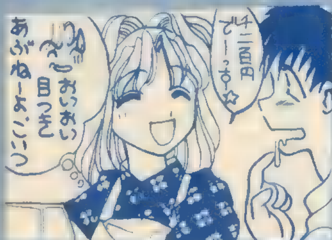
A オヤジは、何が何でもスカートは短いほうがいいと思っている（コレって偏見?）から、キミはオヤジじゃないでしょう。

Q エドモン・ロスタンが書いた『シラノ・ド・ベルジュラック』はどこの出版社から出ていますか？（茨城・K高 JUBILATION♀）

A 岩波書店（岩波文庫・570円）から出ている。「私ひとりじゃ、どうやって探せばいいかわからない」とあるけど、書名と著者名がわかっていれば、図書館に行って司書の人に聞けば、たいていわかるよ。自分で調べたいなら、翻訳本の目録『翻訳図書目録』がⅠからⅢまで出ているから、これを見ればよい（図書館に置いてあるはず）。

Q 通学時間30分の私大と1時間30分の国立大、確かに通学の費用を入れても国立のほうが安いけど、近い私大のほうが本当は安くつくような気がするんですが……。（京都・H高 わけワカメ♂）

A 何に価値を見い出すかの違いで、どちらが得か決まる。金より時間が大切と思うなら、私大のほうが安いと思うかも。でも、キミ自身が学費や生活費を出すわけじゃないなら、お金を出す人の価値観に従うしかない。



▲レジのお姉さんがかわいいとうれしい

女の子の貧血の9割近くが鉄分不足の「鉄欠乏性貧血」

愛媛・？高
我愛称♀

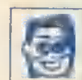


貧血でマラソンがめっちゃくちゃ苦しい。こういうのは食事で治すしかないと聞いたけど、どうすればいい？

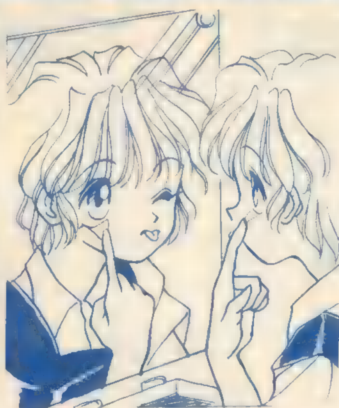
A 貧血もいろいろ。急に立ち上がったときにクラッとするのは「脳貧血」で一時的に脳に酸素が回らなくなった状態。体質によるもので、本来の貧血とは違うものなの。失神することもあるようなら、診察をすすめるけど、たいていは心配いらない。適度な運動と規則正しい生活、バランスのよい食事、これで治っちゃうわ。

さて、本来の貧血とは何か？ 医学的にいうと、赤血球の数が正常値より低い状態や、血液中のヘモグロビン濃度が下がった状態のこと。ヘモグロビンは赤血球の中にある、鉄分を含んだタンパク質で、酸素を体中に運ぶ働きをするの。だから、貧血だと体が酸素不足の状態になってしまうわけ。

女の子の貧血の90％近くが鉄分不足で起こる「鉄欠乏性貧血」。女の子に多いのは、生理で血液が出ていくことに加えて、ダイエット志向が強いので鉄分不足になりがちだから。これを治すには鉄分の補給を。ダイエットでもしていない限り、普通の食事で十分鉄分を摂取できるそうだけど、心配なアナタは鉄分をとくに多く含む以下の食品を積極的にとること。レバー、ゴマ、しじみ、ひじき、のり、煮干し、大豆、パセリ、ほうれん草、卵黄など。また、ビタミンCが鉄分を吸収するときの助けになるから、いっしょに野菜や果物を食べるとなおグッド！〈ヨ〉



キミも鉄欠乏性貧血？ セルフチェックしてみよう



①顔色が青白い、または黄色っぽい、②アカンベーをしたとき、下まぶたの裏が白っぽい、③ツメが白っぽい、縦に亀裂がある。全部YESだと危険記号。

広島・K高
ヒデ♂



足がくさいんですが**治す方法**はないですか？

A まずは足がくさくなる原因から。足の裏や指の間に付着したアカなどの老廃物が汗によって腐敗すると、悪臭が発生する。とくにくつとくつ下をはいていると足は蒸らされるので、とても腐敗しやすい。くつの中は通気性がわるくて温度も湿度も高いため、細菌にとって住み心地のよい状態。この細菌が老廃物を分解・腐敗したものが、悪臭の原因だ。

悪臭を絶つには、この細菌を撃退すること。清潔と乾燥が大切だ。とにかく足をよく洗う。

足に汗をかきやすいタイプの人はくさくなりがちだから、とくに注意。指の間やツメの回りなどの細かい場所も念入りに洗おう。汗をかいたあとはそのつど洗うか、ウェットティッシュなどでふくと効果的だ。おフロに入れないときも足だけは洗うようにするとよい。

足専用のスクラブやにおいを防ぐ足用パウダースプレー、くつのにおいをとるスプレーなどが市販されているので、試して自分にあったものを見つけるのもいいだろう。におってるなと思ったときに、すばやくはき替えられるように予備のくつ下をロッカーなどに用意しておくこともおすすめ。〈カ〉



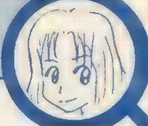
くつにも注意すること！

SUN MON TUE WED THU FRI SAT……
陰干し。
1日おきっ☆

湿気とにおいをとるため、はいたら最低でも1日おきに陰干しを。また、サイズが合わないと足に大量の汗をかき、においの原因となるので、ジャストフィットのくつをはこう。

くつは通気性のいい素材・デザインのものを選ぶ。足の甲や足首から上には皮脂腺があるので、足首まですっぽりおおうクツやブーツはにおいやすいので、避ける。

岡山・O高
上総まこと♀

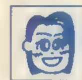


検定や試験のとき、**あがって**しまいます。気持を落ちつけるよい方法を教えてください。

A 「あがる」もそうだけど、「気持が高ぶる」とか「気持がうわずっている」とか、気持が上にあるとき、その人は不安定な状態にあるの。だから、高ぶっている気（持）を下にさげなくちゃいけないわけ。体のエネルギー（気）をさげると、不要な力が抜けてリラックスできるし、ヤル気もわいてくるから、気を下にさげる呼吸法を試してみて。

①正座か、背筋を伸ばしてイスにすわる。または肩幅に足を開いて立っていてもよい。その状態でお腹の前で両手を組む。②目を閉じてゆっくり深呼吸。鼻で吸って口で吐く。深呼吸のとき、おへその下3センチほどのところに小さな穴が空いていると想像すること。息を吸うとその穴から体外のエネルギーが入ってきて、息を吐くとその穴から体内のわるいものが出ていくと想像するの。

これを何回かすれば、きっとリラックスできるはず。〈ヨ〉



福井・J高
郁ちゃん♀



曾祖母のお葬式にもたくさん並んでましたが、花輪ってムダじゃない？ この花輪、いつごろできて、何のためにあるの？

A 日本に花輪が登場したのは大正時代の初め。関東の葬儀社が花輪を贈るというアイデアを実行したら、好評でその後定着。お葬式に花輪を贈る風習は世界各地で見られるけど、見上げるほど大きな花輪を贈るのは日本だけ。当初、生花が主流だったが、生花で特大の花輪を作るのは費用がかかりすぎて。大正末期ごろからは造花のが主流に。何のためにあるって、そりゃ死者をなぐさめるために決まってる。〈カ〉



みなさんからの質問

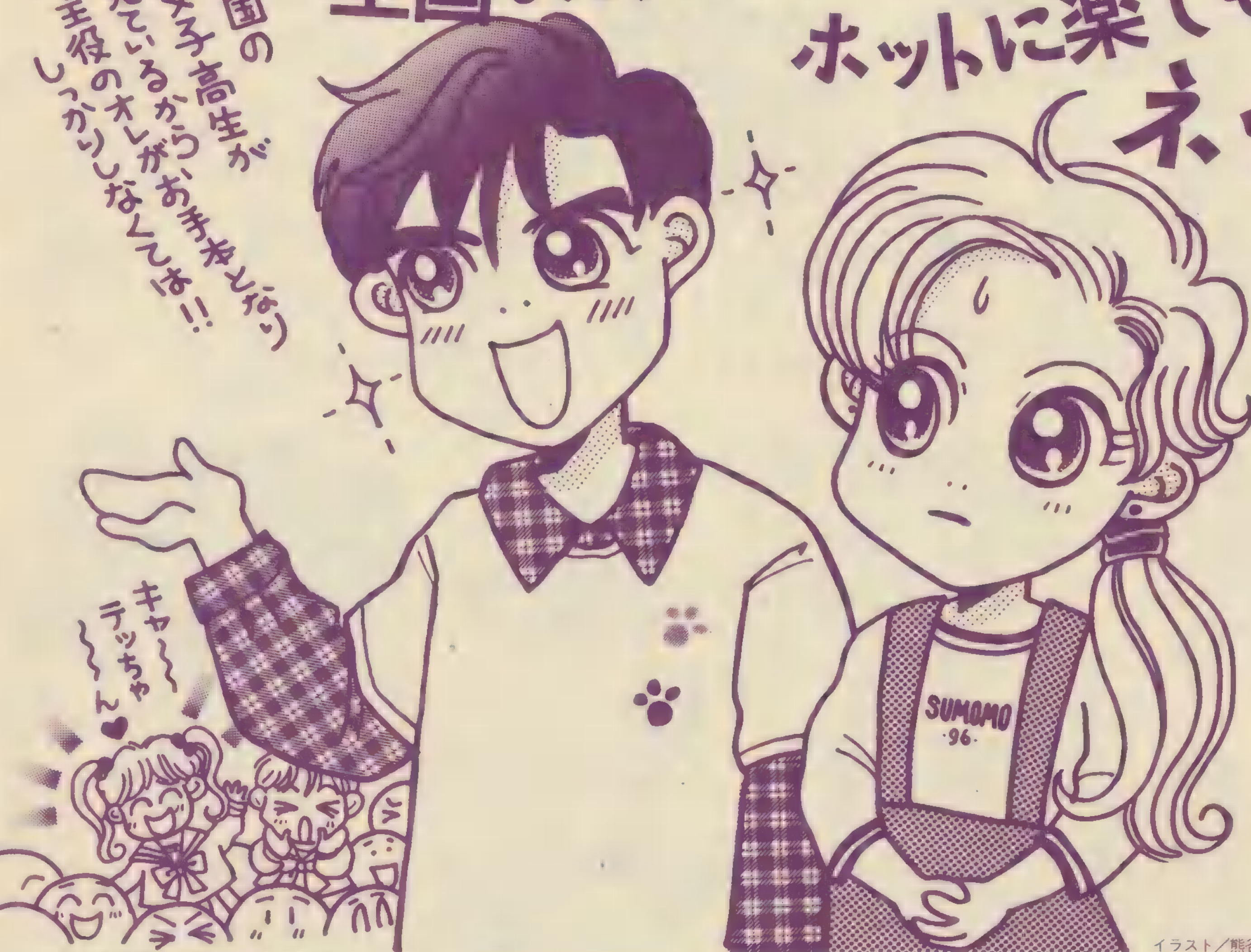
本誌巻頭の簡易封筒に、キミが日ごろ感じている疑問や悩み、質問など、何でもいいですから書いてきてください。採用者には図書券（ひとこと回答欄は記念品）を贈呈します！

お待ちしています！

●イラスト／よこいなおと、斉藤拓

投稿生活 ☆読☆者☆天☆国☆

全国のみんなとホットに楽しもうネッ!



イラスト/熊谷 甜

このあて先を切り取って張るとカンタン

〒145
東京都大田区
上池台 4 -40- 5
学研・高校Jコース
「投稿生活」係

インフォメーション

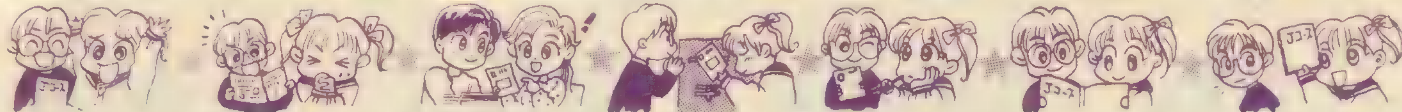
ただいま募集中

[redacted]生の新[redacted]

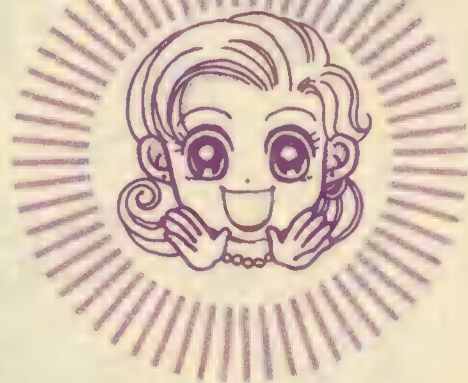
キミたちの生活体験から生まれた“高校生自身が作る・高校生のための新格言”を募集中。昔からある格言や、ことわざを「現代ふうに作りかえると、こうなるよ」というバリバリの現代版を送ってほしい。とくに、友だち、先輩、先生とつきあうコツや、ラブ関係の要注意点などを、格言ふうにまとめてネ／

投稿のキマリと謝礼のお知らせ

〈文字で参加したいキミ／〉いろんなおしゃべりやコラムを常時受付／
〈イラストで参加したいキミ／〉必ずスミか黒インキで描いてネ。
〈写真で参加したいキミ／〉写真の裏にペンネームと学年・住所・氏名・電話番号・高校名を明記。封筒に入れ、表に「写真在中」と赤で書く。
●投稿はハガキで／ ハガキには、作品とペンネーム・学年と、①住所（〒番号も）・②氏名・③電[redacted]号・④高校名・⑤性別を記入。忘れないでネ。まとめて封筒で出す場合は、１テーマずつをハガキの大きさの別々の紙に書き、必ずそれぞれに上記の①～⑤を明記すること。
[redacted]ハガキが採用された方には、図書券または記念品をプレゼント／
●あて先は、〒145東京都大田区上池台 4 －40－5
学研・高校Jコース「投稿生活・○○」係



おしゃべりしようね



〈すもも〉コンニチワ〜ッ!! はじめましてというべきか? "すもも"といいます。これから、みんなのレターを紹介しつつ、バンバン好き勝手にコメントさせてもらうので、よろしくね。[redacted]は食べること、[redacted]ること、マンガを読むこと…。そうそう、ワタシのいとこの"テツ"もちょっくら仲間に入れてやってね。では、1枚目。元気いっぱいのこのハガキから。

楽しいことレベルアップ

やったぁ!! 高校生だ〜♡ やっと受験地獄から解放されたってかんじです。これで、同人活動に専念できます(笑)。ちなみに、12月24日の地元イベントで、"リリーナ"のコスプレをしていたのは私です…。

それはさておき、中学生活も楽しかったけど、高校生活はそれ以上に楽しいんじゃないかと思っています。楽しいことレベルアップ! それと同時に勉強のむずかしさもレベルアップ…ぐはぁ。

高校Jコースのみなさま、お世話になります。よろしくお願いいたします!!

（和歌山・秋原こよみ改め大野らう＝1年）

〈テツ〉よ、よろしくお願いいたします! ちょっとキンチョ〜してます。ところで、すももさん、"リリーナ"って、ダレ? 〈すもも〉バレリーナではないことは、たしかでしょうね、きっと…。むむむ、わからない、ぐはぁ。スミマセン。だれか、教えて〜。



▲ゆうこ（神奈川＝1年）

モテる男の4つの条件

モテる男の条件!!

第1条　女の子と気軽に話せる（でもって、おもしろい話）。

第2条　やさしいこと（だれにでもやさしく…）。

第3条　悪口はいわない（気にしてることをいうと、きらわれる）。

第4条　暴力をふるわない。

これで、かなり好感をもってくれるはず!? モテ女の条件も待ってます!

（[redacted]島・彩月[redacted]＝1年）

〈すもも〉第1[redacted]ができそうでできないのだ。


▼撮影／マリノスオー（東京＝2年）

現代高校生川柳

めぐりあい　初恋列車は　走り出す
（埼玉・長月水貴＝2年）

電車内　学ランのなかに　花一輪…?
（山口・長州[redacted]＝2年）

おコトバが　私よりきれい　男性教師
（岩手・伊勢加乃子＝1年）

ハルマゲドン　2文字変えたら　マルハゲドン
（鹿児島・たふち一＝2年）

テスト前　余裕のふりさえ　できないわ
（岡山・さよこ＝1年）

心には　穴をあけるな　高校生
（岡山・風の女＝2年）

バレにくい居眠りの方法

高校に入って、私のように居眠りするやつ、ふえると思います。

私は中学までは、自慢じゃないけど授業中に寝たことはありませんでした。しかし、高校生活の片道42km前後の往復（電車通学）だと、疲れるよね…。

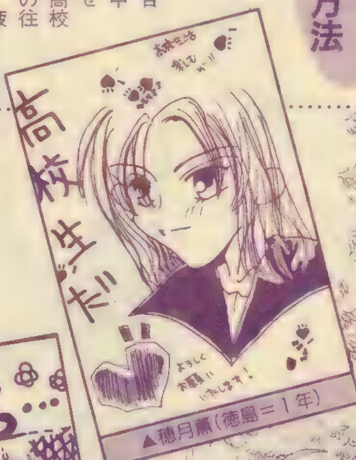
私の場合、もうアウトだと思ったら、ほおづえをついて、教科書orノートに目線を合わせて寝てしまいます。

これに慣れたら、左手だけでほおづえ、右手はノートにおき、問題を解くフリをしてZ・Z・Z…。

㊟居[redacted]りは、授[redacted]を選びませう。

（埼玉・ジョバンニのGFやっちい＝2年）

〈すもも〉先輩のありがた〜いアドバイス!? ちなみに"〜やっちい"さんは、[redacted]車のなかで立って[redacted]るのも得意なんだって。〈テツ〉[redacted]用なやっちい!



▲穂月薫（徳島＝1年）

ショパンで美人になろう

みなさんは、ショパンの「子守歌」という曲を知っていますか? もし、この曲が手元にある人は、これからいうことをためしてみては?

じつは、ショパンの「子守歌」を100回聞くと、ナント"美人"になるということが科学的にも証明されているのです! このまえ、音楽の授業で先生へ



▲川上保（香川＝2年）

●写真大募集

読む 見る 参加する 投稿生活 いいたいホーダイ 描きたいホーダイ



▲花水木（京都＝2年）



▲また、あなたぁ～（静岡＝2年）

↙から教えてもらって、ビックリ！

半信半疑でいる人も、ぜひおためしあれ。そして、もっと美しくなろーっ。

（福岡・こころん＝2年）

〈すもも〉こんなにカンタンに美人になれる方法があったなんて…！（と驚きつつ、あしたレコード店に行こうと決心を固める）。

〈テツ〉科学的なことはよくわからないけど、ショパンのきれいなメロディを聞くことで美しくなれるというのは、わかる気がするなあ。音楽は身近にあって、偉大なものなり。

ああ！2度の流血事件

ぼくのドジな話を聞いてください。小学6年のある日の図工の時間、カッターナイフで右人さし指をグサッと切ってしまい、近くの病院で縫うハメになった。

それから時は流れ、中3の理科の実験のとき、「電池で動く車」を作っていたら、こんどは電池を入れる金具のとんがったところで左人さし指をグサッと切ってしまい、再び同じ病院へ行って縫うハメに…。

病院の先生は「こんな人、初めて見たよ。アハハ」と笑った。クラスの友人にも家族にもバカにされた。そして、いまでも、このことがときどき話題にのぼる。ちくしょ～、あのときの痛みを知らないくせに～。

（福島・SMAPの第2森且行は俺様だ!!＝1年）

〈テツ〉両手の人さし指を切ったのもすごいけど、

高校生の意見

なぜ英語だけを勉強するのでしょうか？

高校で英語以外の外国語の授業があるのは、英語科や外国語科があるところぐらいだと思います。もっと多くの高校で、ほかの外国語が勉強できればいいのに。自分の好きな外国語を選択できればいいのにと思います。「英語もできないのに…」という意見もありますが、私は趣味で韓国語をやっていて、英語は日本人にとってはむずかしい言語だと思いました。だから、ほかの外国語もあれば、そのほうが人気が出ると思います。

（新潟・EAMH＝1年）

☆

高校に入ったら、何かに打ち込もうよ

高校に入って「つまんない」といっている人がよくいる。「クラスにひょうきんな人がいないから盛り上がらない」とか「刺激がほしい」とか。その人たちは、自分では何もやろうとしないのに、そんなことばっかりいっている。他力本願ってゆーか。もっと自分で何かしようとしてほしい。何かひとつでも打ち込めるものを見つければ、充実してくるよ。そう思う。

（千葉・SVC＝2年）

アソコの毛はどうして…

私の髪はむかしからすっごく茶色くて、「染めたの？」と聞かれること↙

↙が多い。

そして、ある日同じ班の男子に「なんで、おまえ髪は茶色いのに、まゆげは黒いんだよ！」といわれた。…私のまゆげは太かったのだ。

ふたつも気にしていることをいわれて頭にきた私は、「ねえ、○○くん、じゃあどうして○○くんの髪はストレートなのに、アソコの毛はちり毛なの？　ちゃんと洗ってる？」↙

↙とポロッといってしまった。

彼は数分間、顔を赤くしたあと、やっと「うるせぇなぁ」とボツリといった。私は思わず「ゴメン」といってしまった。

（千葉・シューコ＝1年）

〈すもも〉それ以上に、ペンネームが、OH!!　グレート!!

〈すもも〉すごいことをポロッといったもんだ。いったあとの沈黙の数分間が目に浮かぶ…。

〈テツ〉でも、その相手の男の子に「ちゃんと洗ってるぜ！見てみろ！」といって、アソコをポロッと出すような反撃をされなくてよかったよな。

〈すもも〉そ、それ以上いわないで。テツのイメージが…。

必見 先輩の投稿術！

1

学校でイヤなことがあったとき、家に帰ってすぐJコースに投稿ハガキを書くと、なんかスッキリします。全国のみんなにきいてもらえる気がする。

（夢遊人・東京）

2

ぼくは学校の帰り道に、投稿のネタを見つけていた。その気でいると電車のなかとかでも、けっこうあるよ。とりあえずノートに書いといて、月末によさそうなのを送る。これだけで図書券はいただきさっ。

（2年先輩・兵庫）

3

投稿常連 ムッシュードラちゃん（滋賀）の場合

毎月10日～17日くらい	Jコースの新しい号到着。制服のままで2時間くらい読む。その日のうちに本についてるアンケートを書く。
～20日くらい	2～3日の間に「投稿生活」へのハガキを書く。いつも7～12枚くらい、ほとんど一気に書いてマス。
～28日くらい	「投稿生活」の掲載謝礼をもらう。わーい。母に「残しといて来年受験の問題集を買いーや」といわれる。自分で苦労してかせいだ図書券だー、ほっとけー。だいたいマンガやしょーもない「夢占い」とか「ネコの世話」とかの本を買う。また、ときどきは父に売りつける！　500円分を1000円で売る。サギ行為。その図書券が母に行き（母はタダでもらったらしい）。この頃、「ダンベル体操」とかの本を買っていた。はりきりすぎて5日で終わる。足痛いー、手痛いーといっていた。
～30日くらい	（毎月じゃないけど）アンケート到着！　速達やー、すごいぃー。さすが学研やー、金持ー。必死で回答。むずかしー。はっきりいって「投稿生活」へのハガキ5枚書くほど大変。しかし、2～3日で投函。うーん優等生。（あ、優等読者か？）
～10日～17日くらい	次の号が到着。月初めからそれまでにポツポツ、ネタを考える。　（これを1年間くり返した）

↳3月号から再掲載。参考になるかなぁ？

ガンガンやろーぜ！

キミが撮影した写真、またはキミを[illegible]写真を[illegible]ます。[illegible]必ず本人にOKをとってネ。

危機イッパツを救われた！

私はひとりで買い物にでかけました。そして、あるデパートでエレベーターに乗り、6階から1階まで降りようとしました。

5階に降りたとき、高校生らしい男の人ふたりと、女の人ひとりと、中年のおじさんひとりが乗ってきました。

そのとき、私はとてもおなかがすいていて、おなかが鳴りそうでヤバかったので、おなかに力を入れました。すると、おならが「ブッ！」と出たのです。

こんなことなら、おなかが鳴ったほうがまだましだったと思いながら、恥ずかしくて下を向いていると、「すみません、つい出ちゃって」と中年のおじさんが私たちに謝ってきました。おじさんは、私のかわりに、そのおならの犯人になってくれたのです。

でも、私はそのとき恥ずかしくて、お礼をいえませんでした。

あのとき、エレベーターを降りたあと、おじさんを呼び止めて、一言「ありがとうございました」といえばよかった。

あのおじさんのやさしさは一生忘れません！

（広島、[illegible]空ピュア＝2年）

〈テツ〉オトナの余裕を感じるね。

〈すもも〉でも、じつはおじさんもおならをしたってことは…ないか。世の中には（[illegible]に来るおじさんもいるけど）いいおじさんもいるのね！

恋をするとこんな気持に

ある日、私はふと〝恋〟をするとどんな気持になるんだろうと思い、いろんな人に聞いてみた。

A子は「その人がいるとキンチョーする」といい、B子は「顔が赤くなってくる」といった。

それなら、まだわかる。

しかし、「心のオルゴールが鳴る」って、なんだ〜っっ!? N男っっ!!

N男へ。キミはかっこいいが、頭の中をどうにかしなさい。

（[illegible]岡・Sky Wing＝1年）

〈すもも〉「心のオルゴールが鳴る」なんて、詩的でいい表現だと思うけど。

〈テツ〉ぼくが恋をしたら、心のカスタネットが、北島三郎の〝与作〟をたたくな。

〈すもも〉そ、そう、スカ…。

うちの家族ったら…

私のおばあちゃん（75歳）は、なんとドリカムの大ファン！ CD、アルバムなんておてのもの。家で『LOVE LOVE LOVE』を熱唱された日にゃもう…。でも、そのまえのtrf、SMAP…のおどりをマネて踊られたときにくらべりゃねえ。　（大阪・華菜子＝高1）

♡

わが家では洗たくものをたたむのは子どもの仕事。しかし、毎回父のパンツ&ももひきだけは、だれもたたまず、部屋のすみに追いやられています。ちなみに、うちは3人姉妹です。

（神奈川・なかなかさかな＝1年）

♡

うちの母は変。お父さんが会社のおエライさんと電話していたときのこと。お父さんは電話の前に正座して、いつになくかしこまっていた。そのときである。母がやってきて、「お父さん、あんた、トイレのウ○コ流してなかったやろ」と、叫ぶようにいったのである。あのふたりは夫婦のはずだが…。　（大分・翔青＝2年）

許せんッ!!

✕ コラーッ!!　三宮から地下鉄に乗ってくるババア軍団。なんでウチら降りる人を先に降ろさんとズタズタ乗ってくるねん！　降りる人を先に降ろすのが常識ちゃうんかー！　マナーくらい守れ!!

（兵庫・ミッチー＝2年）

✕ どんだんずー、人の前で平気でいちゃいちゃしてや。わりがったきゃ、わさ、おとごいねくって。あど2年待ってみろ、大学さ行って、のりそいい男見つけるんだはんで。〈訳：なんなの人の前で平気でいちゃいちゃしてて。すいませんね、私に彼氏いなくて。あと2年したら、大学に行ってめちゃめちゃかっこいい彼氏を見つけるんだから〉

（青森・パリジェンヌ＝2年）

✕ 自動販売機で、見本の缶の置いてないところのボタンを押したら、何も出てこなかった。110円返せぇ!!

（三重・怒ってみろ＝2年）

オザケンは紅白どっち？

去年の11月、私は友人MとY先生の家に遊びに行った。MとY先生は、小沢健二が大好き！ テレビを見ながら、紅白（歌合戦）の話になった。

私が「あっ、こんどの紅白に小沢健二が出るんだよね」とふたりにいうと、Mは「そうそう、キャ〜、もう楽しみよね」とはしゃいでいた。そして、はしゃいでいるふたりに私がいったコトバは、「紅と白、どっちの組になるんだろうね〜」だった。私はニコニコと問いかけた。

すると、はしゃいでいたふたりはピタッと動きをとめて私をヘンな顔で見た。「アンタ、何いってんの？ オザケンは白組に決まっているじゃない」とMはいった。

「なんでぇ!? 紅組のほうにいくと思ったのに…」と私がいうと、「オザケンが紅組だったら、オカマじゃねーかよ！」と笑いながらふたりはいった。なんでやねん!?

そう……私は紅白が、男が白で女が紅というコトを知らなかったのだ。真剣に「どっちの組にいくのかな…」と思っていた私って…。

そういや白は男ばっかりいたよな。アクセスも白組だったし。その日、しばらくMとY先生は私をバカにしていた。そして次の日、私はみんなに笑われた。小沢健二ファンの人、ゴメン。ホントに知らなかったんだよ…。

（鹿児島　七瀬紫苑＝1年）

〈すもも〉最近は、男女混合（いい方が古くさいわ〜）のグループも多く出るようになったから、

▲綾坂蘭（広島＝1年）

▲Warabi（熊本＝1年）

たとえ掲[illegible]「[illegible]に、[illegible]エコーを届けてほしい」とい[illegible]ことを書き添えてくれれば[illegible]きます。



なんてコッタ

うちの両親とオセロをすると、とにかく負けてしまう。べつにズルイわけでもない。単に私が自滅してしまうだけのことだが、くやしい。きょうも私は自滅するぅ…（泣）。

（岡山・てけてけサーカス＝1年）

私の学校の体育祭では去年から聖火ランナーというものが出現した。男女1名ずつがやるのだったが希望者がいなかったので、陸上部が!! おいちょっとマテッ！ 陸上部に女子は私しかいないじゃないかーッ!! というコトで初代聖火ランナーに！ いまでも廊下で、「あッ、聖火ランナー」といわれています。トホホ。

（三重・MICKY＝2年）

こないだ家庭科で短パンを作っているときのこと。ミシンで足を通すところまで縫ってしまい、私だけ、はけなかった。

（石川・ひでlove＝2年）

男女の区別がわけわからなくなってきてることはたしかよね。

〈テツ〉男と女が対決する形はそろそろムリがきてるんじゃないかな？ むしろ、男と男とか女と女の対決のほうがエキサイトして、おもしろいと思うな。

〈すもも〉次は、リターンズ（新3年生）さんからの投稿！

勉強は何の役に立つのか

「漢文とか数学とか勉強して何の役に立つの？」という疑問をみなさん一度は口にしたことがあるはず。

その明快な、とまではいきませんが、ひとつの答えとして、村上春樹の『ノルウェイの森』の主人公はこういっています。

――『日常生活の中で何かの役に立つということはあまりないね』と僕はいった。『でも具体的に何かの役に立つというよりは、そういうのは物事をより系統的に捉えるための訓練になるんだと僕は思ってるけれど』――

これを読んで、私も〝あ、そうかもなー〟と思いました。でも、やっぱり試験前に追いつめられたりすると「これが将来、何のためになるんだよう!!」と絶叫しますけどね。トホホ。

（東京・小沢かもめ＝3年）

〈すもも〉〝系統的〟です。みんな、辞書引いてくださいね～。え？ 意味がわからなくて辞書引いたのは私だけ？ トホホ。

20歳の大学生の彼の正体

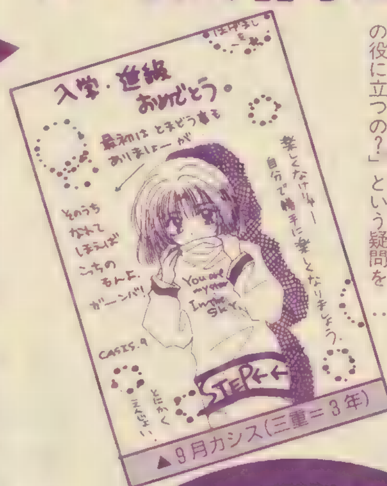
だ～もォ、メッチャショック。私は最近、友だちの紹介で20歳の大学生の人とつき合うことになった。背も高くて、かっこよくって、車も持ってて、何よりすっごくやさしかったから すぐ好きになったんだけど…。

このごろ、土、日の連絡がなくなって、こっちからベルで「TELほしい」って打っても、TELがかかってこない。心配になって友だちに調べてもらったら、なんと名古屋に2、3人女がいて会いに行ってたとか…！

なんかまえに一回大失恋しちゃって、それからというもの女グセが悪くなって遊びまくっているそうで…。ハァ、何もされないうちに〝正体〟がわかって、ヨカッタヨカッタ（笑）。みんなも気をつけようね。

（三重・南野 涼＝2年）

〈すもも〉私も大失恋しちゃって、男グセが…クセが…悪いといわれてみたいわ～っっ。ぷりーず らぶ みぃ!!



▲9月カシス（三重＝3年）

エコー私書箱

全国の読者と読者のココロ便

「投稿生活」に掲載された作品に キミの考えや励ましのエコーを どんどん出そう！

1月号185ページ掲載＜イラスト＞「教えてください！」の UP A RAY ／さんへ

背を伸ばす方法はズバリ関節を柔らかくすること！ すなわち柔軟体操です。それと牛乳を飲む最中や前後に甘いものを食べないこと！（カルシウムの吸収が悪くなるから）。あとは適度にからだを動かす！ 以上の条件をクリアすれば身長は伸びてきます（現に、私は168cmまで伸びた）。

（千葉・じゅんぺーくん＝2年）

これまでに来ているエコーから、ピックアップして紹介する

2月号185ページ掲載＜エコー特集＞「東京弁ってむかつくの？」の第二弾

標準語をむかつくと思うのは〝ひがみ〟と〝自分たちと毛色のちがうものを差別する意識〟によるものだと思います。前者は心の奥で自分たちが使っている「ことば」が標準語の下位に属すると感じ、それによって標準語を使っている人が自分たちを見下しているように感じるのだと思います。東京の人が方言を〝むかつく〟と思うことはあまりないみたいですね。ちなみに、東京弁というのは存在しません。標準語は方言ではないんです。東京弁とかいうのは、東京近郊から来た方に対して失礼ですね。

（兵庫・ラヴ篠原涼子＝2年）

2月号191ページ掲載＜おしゃべり＞「古本を買うことについて、どう思う？」の大阪・更紗さんへ

ボクも更紗さんの意見に賛成です。たしかに、だれが読んだかわからないけど、倹約[illegible]一主義のボクの[illegible]にある本は全体の80%ぐらいを古本が占めています。更紗さんの友だちは中古CDは買ってるんでしょ？ たかがCDと本。両方とも中古なんだから、その友だちがなんといおうと、更紗さんはもっと古本屋さんを利用すればいいよ！

（京都・キヨピーLOVE＝1年）

私もよく古本屋さんを利用します。本は1冊2000円以上するものもあり、月に5冊以上買う私は、すべて新本で買おうとしたらお金がありません。古本は「きたない」という見方もあるけれど、前に読んだ人は自分と同じ本が好きで読んだ人だから…「いや」とは思いません。

（群馬・なまこの情＝2年）

いまは、殺菌消毒をしてくれる古本屋さんがふえているので、そういうお店で買えば何も心配ごとはありません。

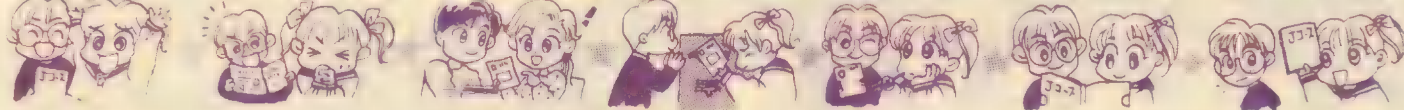
（千葉・水の部屋＝1年）

私も最初は古本はイヤでした。でも、友だちに誘われて古本を見にいったとき、「これが古本？」って思うくらいの新品がたくさんあるんでびっくりしました。それが安く買えるのは、とってもいいことだと思います。古本＝キタナイと思いこまないほうがいいよ。

（広島・けろけろけろっぴ＝2年）

★この掲載学年は、96年3[illegible]在のものです。

●エコーを取り次ぎます



ハイスクール通信

山部赤人の長歌と反歌で減点5ポイント!?

★入試まであとわずか、という[illegible]のできごと。いつまでたってもマイペースのわがクラスの授業風景。

国語で『万葉集』の学習をしていたとき。山部赤人の"長歌"と"反歌"を[illegible]していました。

そのとき、突然、Eくんが叫んだ。

「丁か(長歌)、半か(反歌)?」

「丁!!」と。

A先生、すかさず、

「E!! 減点マイナス5ポイント!!」

一同、大爆笑でしたね。

(岐阜・Yuka=1年)

★私が所属している部活は「S[illegible] METEOROLOGICAL CLUB」。略して、

「SMクラブ」!!

(うーん、しょーもないなあ)。

(神奈川・佐藤じょーじ=2年)

★2月号で、修学旅行がスキーづくめでイヤだとかいってる人がいたけど、うちの高校 修学旅行 自体ないんだぞーっ! あるだけしあわせってもんよ! ちなみに、鳥取県内の県立高校はほとんど、修学旅行などありません。why? ねえ、どうしてー? 教えてよー。

(鳥取・上杉まい=2年)

★部活の先輩に、スゴイ人がいる。階段を[illegible]しながら下りていくのだ。もし、踏みはずしたら…。

(静岡・ピンク色=2年)

テストの問題は教科書から出さないT先生の場合

★政経(政治・経済)のT先生のテストは教科書から出さず、「高校生活について作文を書きなさい」や「11月23日は何の日?」のように、国民の祝日を覚えなければならない。そういえばこのまえは世界の国の名前と首都を書く問題が出た。気合い入れてやらないと世界の国全部は覚えられるもんじゃあ、ありませんデス。

(宮城・[illegible]=2年)

★meの1年のときの担任の先生(男)は、当時、結婚したばかりだった。

「先生、子どもは?」と聞かれると、顔を赤くして、「コウノトリがつれてくるからわかりません」と、いっていた先生も、最近、1児のパパに♡

「やること、やってんじゃん」と、[illegible]子につっこまれながらも、子育て(?)で、しあわせな寝不足の日々を送っているそうだ。にやにやして、子どもの話をしたがる…。

(茨城・モンチッチ=2年)

★私たちの家庭科の先生は、かなり太めのおばさん。いまでこそふつうだけど、はじめのころ、スカートの後ろのチャックが開いたまま教室にやってきて、平気で1時間授業をしていったことは忘れられない。もちろん、生徒は笑い通し。だけど、ここは女子校なのです。

(栃木・ちゃれ=2年)

★中3のときの担任はスキンヘッド状態の髪型をし、黒のサングラスをかけ、黒のスーツを着用していたあやしい先生。しかし、あやしいものは、あやしいもんで、1学期の途中で、やめてしまったのだ。

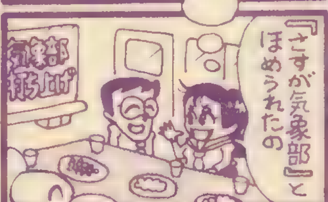
(京都・たこやき=1年)

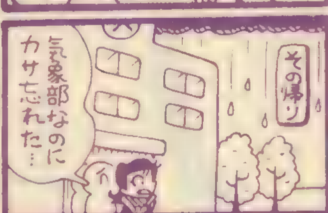
★ウチの学校には島田紳助のそっくりさんがいます。立派な本名があるのに「シンスケ」と呼ばれる社会科の先生。TV番組に出てもいいくらいなのに…。もったいない。

(福島・[illegible]月緋色=2年)









佐藤

ネタ募集中! モチロン採用になれば図書券がもらえちゃう。メモ書き程度でもOKだ!

募集 学校のビックリ

気楽におしゃべりしよう!

"おしゃべりしよう"——そう思っても、いいたいことがいっぱいあるのに、うまくいえないときとかあるよね。

とくに私は話しべた。うまくタイミングがつかめないみたいなときもあったりして。でも、いまの世の中 勉強(笑)。まずは聞きじょうずになってやるって決心しました。

だけど、いま私は、こうして読んでくれる人たちと誌面ではあるが、おしゃべりしているんだよね。

よく考えてみると、いっていることとちがうことをやっていたり、思ってたり、それほど深刻じゃなかったりするけど、あまり深く考えないのがイチバン! みんなで気楽におしゃべりしよう!

(熊本・[illegible]=2年)

〈すもも〉どんなことでもかまわない。この投稿生活でドンドンおしゃべりしよう。とりあえずハガキかレターか、ノートの切れはしでもいいから、ペンを持ってむかってみよう。ホラホラ、書きたくなることが浮かんできたでしょ。[illegible]の子もドシドシ投稿してね。待ってるよ!

どうだッ! 短縮コトバ&発明語

いま学校ではやっているんデス

男バス・女バス… このほか「男バレ・女バレ・女テニ」という。それぞれバスケット、バレー、テニスを略したもの。男子バスケット部が正式。でも、なぜか「男テニ」はない。

あたりぺ…… 当り前、当然という意味。例:「きょうも元気だね」「あたりペ」

マイコー…… うちのガッコの売店にある「マイルド・コーヒー」の略。例:「マイコーでカンパーイ」

おに…… すごく、最悪という意味。例:「マラソン大会10kmだって」「おにだワ」

バビデブー どういうときに使うのか不明。いわゆる、くちぐせかも。

(北海道・SPITZ=2年)

読む 見る 参加する **投稿生活** いいたいホーダイ 描きたいホーダイ



授業よりオモシロイ 藤島淳のコピー天国

オレ家の庭にタヌキが来る。エサをもらいに来る。直接、手から食べるようになったのだけれど、近ごろネコも何匹かやってくる。ネコはかわいくない。タヌキという名のネコ。キミはかわいいってことだよ。

コピーは究極の現代国語だ。

さて、お待たせ。コピーのコーナーだ。ぼくは某最大ビッグな広告会社でコピーライターをやっている。キミたちも知ってる広告をバンバン世に出してる。ま、その話はこれから少しずつ伝えてゆく。このコピーのコーナーからは、プロのコピーライターも生まれるほど。レベルは高い。そのかわり、たいくつな国語の授業より100倍はためになる。チカラがつく。なにしろ、短いコトバのなかに、ビシッといいたいことを盛り込まなきゃいけない。さて、1年、2年でどれだけキミたちは伸びるか？



今月のテーマ「先　生」

いったい「先生」とは何だ？

初めてこのコーナーに接する人も多いだろう。第1回目はキミたちの先輩の作品を取り上げながら、[illegible]ふうに進める。

要するにコピーってものは…要するに、なのだ。今回だったら、「要するに先生って何なんだ？」と考えてみる。すると要するに、なもんだから、長い文章は浮かんでこない。キュッと短くなる。これでよい。

でも「学校で授業を教えてる人」なんて答えたら、あー、つまんない。やっぱり、人をだし抜いてやろう！という工夫が必要になる。

どんどん挑戦！ ことばの世界を広げよう！

じゃ、具体的に見ていこう。要するに先生とは何だろう？

●**「覚えたことを生徒に自慢し金もらう」**
（愛知・ラムすわーん）
まあね。1回覚えたら一生仕事になるんだから、いい商売だよねえ。

●**「教育委員会の漬けもの」**
（長崎・高田美穂）
漬かり過ぎちゃって、味が[illegible]い先生が多い。顔もかなりくどいしねえ。こういう短くビシッと決めた作品を、どんどん考えてくれ。

●**「スーパーで会えば、ただのオバちゃん」**
（広島・コールユーブンゲン）
こんなふうに、先生＝学校という視点をずらすと、新しい発見がある。新しいコピーが生まれる。ね、みんなも少し。常識をはずしてみよう。これを進めると…。

●**「先生も、1歩外出りゃスケベおやじ」**
（佐賀・ケロヨン）
外に出なくても十分スケベだと思うよ。

●**「8月、月給泥棒」**
（京都・たくちゃんで〜す）
夏休みが終わって、一番日焼けしているのが先生だったりするよね。一番、遊んでんだぜ。

●**「減点するぞっ」**
（大阪・日向葵）
口ぐせだけでもコピーになるんだな。

生徒の前で復習している人

先生と大まかにとらえるのではなく、もうちょっと細かく見てもコピーが生まれる。

●**「歴史の先生は、いつもヒストリー」**
（沖縄・ユナイテッド）
まあ、いいたいことは、だいたいわかる。伝わる。

●**「彫刻刀でけずった鼻をした数学の先生」**
（広島・よいこ）
そこに、鋭いカタチのメガネが載ってるんだなあ。これがまた銀ぶちなわけだ。

●**「やけに力の強い数学の先生」**
（愛媛・ずるねんとんねるず）
なんかこっちのほうが、当り前じゃなくて面白い。体育の先生より腕力がある数学の先生。

●**「5年前の写真より今のほうが毛の量がふえてる校長先生」**
（埼玉・ぺーさん）
あっ、それをいうと、学校にいられなくなるぞ。

●**「なぜか教頭より校長のほうが忘れられている」**
（北海道・北国案山子）
これもちょっとヤバイ発言。

●**「生活指導の先生は、校長以上の存在だ」**
（三重・南野理）
あー、ついにとどめの発言が出てしまった。しかし、校長先生って何なのだ!?

●**「笑わせようとして、自分で笑うのはやめてくれ、K先生」**
（愛知・スピッチ）
それも、毎年同じ冗談をくり返す。毎年同じだけ被害の生徒が出る。

●**「カタブツ派のL先生のシャレ。かすかな笑いもこぼれない」**
（大分・ワールドシェイキング）
ああ、ここで笑ってあげれば点が上がるのに。生徒だって、営業しなくちゃ。

●**「先生とは、人前でイチャつけない大卒者」**
（長崎・小沢健二）
しかし、人に隠れて、人一倍イチャついているぞ。

●**「名前だけ聞くと、だれだかわからない他人」**
（山形・アルフS）
先生のフルネームって、あんがい知られてない。

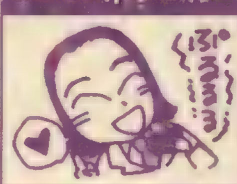
●**「自分が1度ならったことを生徒の前でもういちど、[illegible]しているオジサン」**
（神奈川・ゆうこ）
毎日、毎年復習してるんだから、まちがえようがないよね。と、いうことで、わかったかな？ 要するに…ということ。次からは、ごほうびも大はずみ。

6月号の大募集

テーマ・校門



テーマ・ポケベル

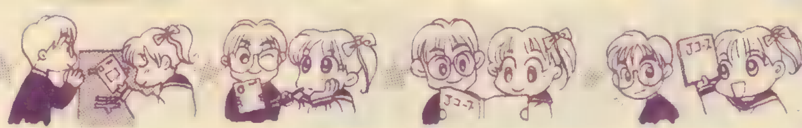


締切4月3日

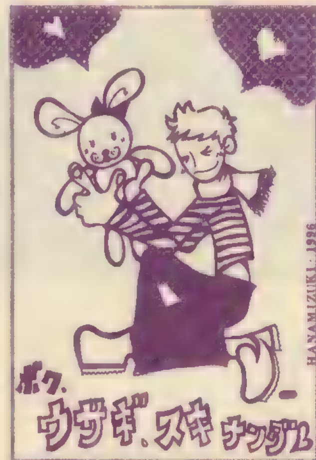
イラスト／麻柴朋貴

ごほうびは、金賞＝1000、銀賞＝500円分の図書券を。佳作には記念品をプレゼント！

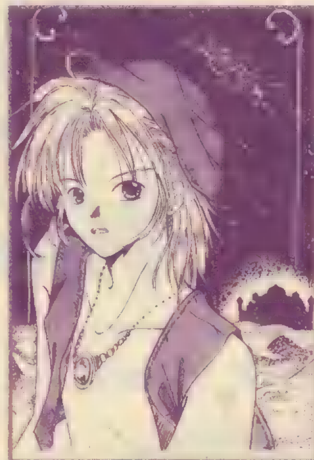
あて先 〒141 [illegible] 学研「[illegible]」コース「投稿生活・コピー天国」係



湖東美鵬の イラスト中野塾



花水木（京都＝２年）
ほんと好きなのねぇ、[redacted]がすべてを[redacted]っておられる。ウサギの顔もいいわねぇ。



はるよし（滋賀＝２年）
ドラマチックな１枚。星の砂漠をはるばるとー。壮大なロマンを感じます。

新高1塾生のみれなたちー！

黒いペンとハガキがあれば誰でも入れる「イラスト中野塾」ワタシが塾長のコトウミホウさんであるー！これからもヨロシクね～ん。ここのスペースでは、思いつきですらすらと書いてゆくつもりですケレド、よかったらさー　せっかく塾だしー、イラストについての質問だとか身のまわりのハナシだとか、なんらかのメッセージもお寄せ下さいよ。イラストハガキの表にチラっと書くんでイイからね、私がリアクションしちゃおーと思ってましゅ。てなワケで今年度も精進せい！なのだ！



今月のイチオーシ！



えんぜる（富山＝２年）
新学期第１発目のイチオシ様は、ペンネームもそのまんまのエンゼルちゃん。点描のハートに愛を感じるわ。「ん」の意味は？

おひつじ座　④Ｏ型。趣味＝パソコン。ネコと遊ぶ。

00[redacted]♣ 幕末の狼（京都府・Ｓ高校　２年）
学年・性別は問いません。いろんな話をしたいです。データ＝①165cm　②47kg　③みずがめ座　④Ａ型。趣味＝[redacted]。つり。[redacted]・音楽[redacted]賞。射撃。剣術。字を書くこと。

005♣ GLAY [redacted]・Ｔ[redacted]　２年）
吹奏楽をやっている人か、何か楽器をやっている人、文通しましょう。よろしく／　データ＝①170cm　②55kg　③さそり[redacted]　④ＡＢ型。趣味＝音楽鑑賞。スポーツ。etc。

006♥ ともづな [redacted]・[redacted]未定　１年）
東京or福岡に住んでいる大相撲ファン、または[redacted]脇・[redacted]のファンで魁皇に詳しい方、文通しましょう。データ＝①161cm　②55kg　③おうし[redacted]　④Ａ型。[redacted]＝[redacted]道。

007♥ 私はちんチロりん（富山県・[redacted]未定　１年）
高校に入ったら、ぜぇーったい彼氏（彼女）をつくるぞーという人、お手紙ちょうだいね。データ＝①163cm　②49kg　③さそり座　④Ａ型。[redacted]＝散歩。スポーツ全部。

008♣ 古畑任三郎（香川県・Ｆ[redacted]　２年）
いろんな話をして楽しく文通しよう／　アニメ好きな人も大歓迎ダヨ／　初回のみ切手同封で。よろしくお願いしまーす。データ＝①173cm　②60kg　③しし[redacted]　④Ｂ型。趣味＝音楽鑑[redacted]。笑う。カラオケ。etc。

00[redacted]♥ アルフＳ（山形県・高校未定　１年）
同人・サークル活動をしている人、もちろんそれ以外の人でも友だちになってください。[redacted]実。データ＝①166cm　②55kg　③おうし[redacted]　④Ｏ型。趣味＝ピアノ。サークル＆同人活動。

010♥ 佐藤じょーじ（神奈川県・Ｓ高校　２年）
投稿、[redacted]、所ジョージさんが好きな人、気楽に文通を楽しみたいぜって人も。初回切手同封で。スマン。データ＝① x cm　② y kg　③かに[redacted]　④Ａ型。[redacted]＝雑誌投[redacted]。[redacted]賞応募。

011♣ たか（奈良県・Ｓ高校　２年）
ＴＶ好きな女の子と。彼女募集中ですのでよろしく／　データ＝①173cm　②60kg　③いて[redacted]　④Ｏ型。趣味＝ビデオ鑑賞。アウトドア。

012♣ 月下の棋士（福島県・Ｋ高校　２年）
男女問わず。楽しい文通をしましょう。データ＝①181cm　②70kg　③おひつじ[redacted]　④Ｂ型。趣味＝ゲーム。寝る／

013♥ サインはＶ（北海道・Ｓ高校　２年）
ボーイフレンド大募集中です。ヨロシク／　データ＝①158cm　②?kg　③うお座　④Ａ型。趣味＝ピアノと[redacted]。

014♥ [redacted]（福岡県・Ｋ高校　２年）
本気でジャニーズJrのＦＡＮの方か本気でジャニーズに入りたい男の方と。返事は確実です。データ＝①152cm　②?kg　③さそり座　④ＡＢ型。[redacted]＝ジャニーズの応援。ビデオ。[redacted]鑑賞。

●文通できない場合は、おわびの返事を必ず出すこと。その際、自分の住所・氏名は書かなくても、掲載番号・誌上ネームでＯＫということにしようネ。
●なお、掲載者についての問い合わせには応じられません。また、「写真同封」の文面は掲載しません。写真はお互いが知り合ってからにしてネ。

読む　見る　参加する

投稿生活

いいたいホーダイ
描きたいホーダイ

★イチオシは図書券1000円＋スクリーントーン1枚。そのほかは[redacted]500円を[redacted]。



華月りお（兵庫＝1年）
そうそう、がんばってね。じつはガンダムWネタはほかにもいっぱい来てたのだ。



RAYLA狂（大阪＝2年）
[redacted]ーう、さわやか。じょうずなトーンの使い方で光が見える。かなりのテク持ち。



佳景しゅん（静岡＝1年）
トーンのカタログに使えそうなハイテク作品ね。ポイントが甘いのが残念。



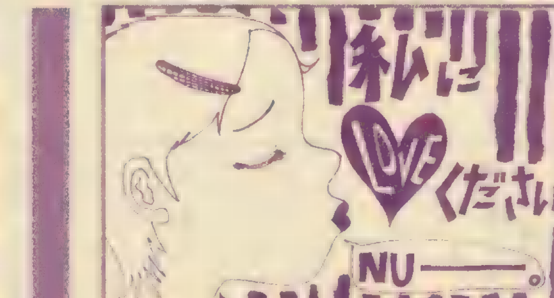
また、あなたぁ〜（静岡＝2年）
いつも同じキャラクターで送ってくれるあなたぁ〜ちゃん。シリアスもグーね♥



砂月ゆうめ（兵庫＝1年）



沙翁やすね（福島＝2年）



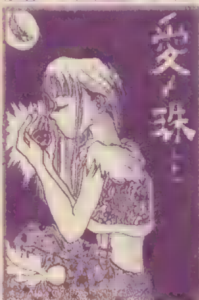
あいにうえこ（広島＝2年）
ああ、これを大量コピーして配りまくりたいほど身につまされるイラストざんす。



ゴキブリ（茨城＝1年）
ホントのゴキもこんなにかわいげで、日本語ができればいじめないんだけどね。



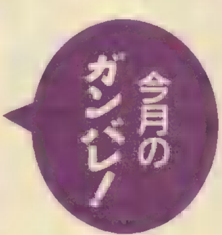
ヘコ（愛媛＝2年）



亜門なつめ（福岡＝2年）



シヴァ（沖縄＝1年）



今月のガンバレ！

高校生のペンパルらんど

♥は女子♣は男子です
●データ
①身[redacted]②[redacted]③生まれ月の星座④血液型

001♥ 名探偵コナン（東京都・[redacted]未定　1年）
いっしょに楽しい話や恋の話をしてくれる男の子。明るく元気な私と文通しよ／　データ＝①154cm　②40kg　③おとめ[redacted]　④O型。趣味＝しゃべること。

002♣ J-BOY（埼玉県・[redacted]未定　1年）
まじめで、ファッションに興味があって、音楽が大好きな、ストリート系の男の子&女の子、文通しようぜ／　データ＝①168cm　②49kg　③かに[redacted]　④A型。趣味＝スケボー。[redacted]を買うこと。

003♥ ふーちゃん（千葉県・高校未定　1年）
パソコンや美術（風景・[redacted]画）に興味がある人と。男女どちらでもOK／　初回は切手同封でね。データ＝①155cm　②47kg　③

利用する前にぜひ読んで！

この[redacted]に載りたい人は……

ハガキに、住所[redacted]番号も)、氏名、生年月日、性別、[redacted]号を書いてから、誌上ネーム、[redacted]名、学年、メッセージ(50字以内)と、①身長②体重③生まれ月の星座④血液型、それと趣味を書き、下の[redacted]載申込みシールを張る。シールがないと取り扱いませんので、気をつけて／　申込者多数の場合は抽選になります。
〈あて先〉〒145　東京都大田区上池台4−40−5
学研・高校Jコース「ペンパルらんど」[redacted]係
なお、高校名をイニシャルで[redacted]希望の方は、実名のイニシャルも記入してください。特に指定がなければ実名のまま掲載します。

[redacted]っている人と文通したい人は……

ルール①　文通したい人に手紙を書いて封筒に入れ、ルール②の[redacted]項をしっかり[redacted]いて、下記のあて先に送ってください（数人に出すときは、1人ずつ別々の封筒に入れ、表面に相手の番号と誌上ネームを書き、裏面にはルール②の事項を書き、それらを大封筒にまとめて送ってくれてもOK。その場合、切手は大封筒に張るだけです)。
ルール②　封筒の裏には自分①住所②氏名③高校名(実名)④学年を明記。①〜④が不備だとボツになりますから、注意してください。
〈あて先〉〒145　東京都大田区上池台4-40-5
学研・高校Jコース「ペンパルらんど文通[redacted]○○番」

ペンパルらんど
掲載申込シール4

★文通は、相手の[redacted]惑にならないよう、良識をもって行ってください。

●文通したい人への手紙の締切り[redacted]4月10日。
●[redacted]部から4月末までに、まとめて相手に転送します。

あなたの メッセージコーナー

ドーン と活用してちょ！

FAX はがき 折り込み封筒 → Jコース 読者の友情伝言板

友だち・好きな人へのメッセージ
だれかに伝えたいこと
お待ちしてまーす！

このコーナーは、みんなが自由に使えるフリースペース！ だれかに聞いてもらいたい話や情報、イベントの告知、メッセージなどをバンバン書いて送ってね。はがき、FAX、折り込み封筒で「友情伝言板」あてに。

お札の図書券はないで〜す！ ないで〜す、ないで……

メッセージいろいろ

★Jコースでおなじみの、この人のメッセージからいってみよう！（県名の頭が■は男の子、●は女の子だよ）

■埼玉・玉蜀黍・3年

年賀状をくれた友だちで、唯一Jコースでボクがこのペンネームを使っていることを知る和田くんへ。キミも投稿して常連になってください。会う機会はないけど、Jコースでまた楽しくやろう。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●京都・6／7のタコヤキ・2年

滋賀県に引っ越した中野san。京都府舞鶴市の渡辺くん、会えるといいな。お休みのときは、京都市までおいで。ほか、読者のみなさまも京都市へおこしやす。お待ちしておりまーす。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●群馬・Redia・2年

1月号にのっていた〝埼玉県のレディア〟って、私と同じペンネームなんでびっくりした。レッズファンだとうれしいなー。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●千葉・水の部屋・2年

小沢かもめさんへ。かもめさんの絵がもう見られないと思うと、さびしくてさびしくて…。毎月かもめさんの絵を見るのが好きです。編集長さん、お願いです。かもめさんの絵を今後もJコースにのせてください。

★小沢かもめさんは3年生になりますが、リターンズとしてぜひ投稿してほしいですね。Jコースは学年にこだわらず、いい作品はドンドンのせますよ。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●山口・Sちゃん・1年

Jコースのみんな、元気？ 私は、globe and小橋賢児くんＬＯＶＥ$^{\times 2}$デス。globe or小橋くんＬＯＶＥ$^{\times 2}$の人、全国どこからでもかかっておいで！ 2人でglobe or小橋くんについて情報交換していこう。

★○○校の××くんが△△でライヴをやるらしいから見にいこうとか、わが校では×月○日に××の展示会をしますとか、こまかい情報メッセージもドンドンのせちゃうので、みんな、おおいにこの伝言板を利用してね（ただし、のらなかったからといって、怒りっこナシよ）。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

■千葉・よせて・あ・げ・る・3年

オレ様の教科書のギリシア彫刻の写真に、ブラ（レースのやつ）やパンツ（ぴっちりモッコリ）をつけてはかせたのは、どいつだ！

★ハダカだから、ついつい描きたくなるんだよねぇ。イタズラした方、これを見ていたら、伝言板あてにメッセージを…！

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●岐阜・ニノマエ・1年

私はくせっ毛なので、ストレートヘアの人にあこがれマス。いつも髪の毛むすんでいるけど、おろすとハネちゃうんですよ。どうしたらいいのかな？ いい方法があったら、教えてください。



ニキビに E.S.S.のパパウォッシュ。
↑朝さん（千葉）に続きまして、オススメ。
ニキビが治り、肌もキレイになります。

▲北海道・あきら・2年(女)

新1年生へ

★新1年生（ニューカマー）のみんなへ、2年生と3年生の先輩からメッセージが届きました！ ためになりそうなことから、笑ってしまうものまでいろいろあるっス。まずは〝部活〟に関することから。

■茨城・マルオ・2年

部活に入るときは、仮入部などをして、よく考えてから入部しよう。オレなんか中学のときは卓球部だったのに、いきなり野球部に入って、体重が10kgも落ちてやめるハメになってしまった。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

■大阪・帰宅部の補欠・2年

部活を選ぶときは慎重に選ぼう。ぼくの友人で、3日でやめた人がいるから。

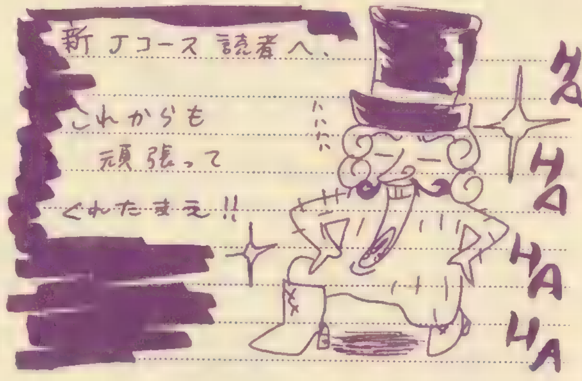
♬♪♬♪♬♪♬♪♬

★〝友だち〟と〝恋愛〟のことも！

●岩手・■井かえる・3年

高校生活は出会いの連続だ！ 自分の行く高校にかぎらず、文化祭・イベント・バイトと同年代の人がいる場↙

★学年は新学年を掲載しています。



▲大阪・ココアム・3年(女)

ニューカマーのみなさんへ
実は、私は高校は行きたくなかったの。中学校以上に先輩・後輩関係がきびしいって聞いたから。でも、入学してみると、たしかにきびしいところはあるけど、全部そうとは限らないの。実際、先輩とつき合ってる人、たくさんいるよ。　高校は、中学校のときには考えれない、すんごいことが毎日のようにあって、とっても楽しいところなので、『Jコース』片手に、一緒にがんばりましょうね。

▲秋田・うさ子さん♡・2年(女)

分の努力と挑戦よ。Fightじゃ!!

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●大阪・Yumi Rin・3年

高校に入ったら、きっと勉強しなきゃとあせるはずだよね！　でも、あせらずにノートをちゃんと覚えて、そして教科書と授業を見あわせていくと自然に力がつくよ！　私はこの勉強方法で、高1のとき5位以内に入れたもん！　とにかく、あせらずにやると勉強は成功するぞ！

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

■兵庫・RYU・2年

New Comerへ
Welcome to Jコース and
High school！

希望たっぷりで入学してきているのではないでしょうか。もしかしたら、そうでない人もいるかもしれないけど、高校は義務教育ではありません。ガンバレばいくらでもガンバレルけど、サボレばいくらでもシズミます。最初から、いうことキツイかもしれないけど、覚悟してリラックスしてファイト！

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

↘には積極的に行くべし！　異性・同性限定ナシで友だちがふえていくはず。たかが3年、されど3年。高校生活は出会いから始まるのだよ。私もそうだったし。ひっこみじあんだった子ほど、少しずつの出会いを大切にしよう。みんな、キミを待ってるよ！

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●千葉・水の部屋・2年

高校に入ってまず初めにやることは、友だちづくりです。高校生活なんて、友だちがいなけりゃ、ぜんぜん楽しくなんかありません。早めに自分に合った友だちをつくれば、こわいものなんて何もありません。とにかく、がんばってください。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●山梨・アンパンマン・2年

中学のときの友だちを大切に。落ち込んだときの、中学のときの友だちのはげましはききます。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

■京都・キョピーLOVE・2年



男子校へ入った新参者！　女の子がいないからといって、くじけるな！　女のいない世界もなかなかいーぞ！

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●馬・プピー・3年

私は高校生になって、たくさんの恋愛をしています。何人も人を傷つけたことがありました。でも、そういう経験をつんで私もオトナになってきたなと、つくづく感じています。ニューカマーのみなさんも高校生になって、すてきな恋愛をたくさんしてください。たくさん出会いがあるはずです。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●京・まえがみくるりん・3年

もうすぐ高1になる中坊ども！　高校に入っての2年間なんて、あっというま。すべてが中学のころよりオトナびて見えて、とっても新鮮！　ヨキ友だちをつくること、すてきな彼氏をゲットすることが、高校生活をエンジョイする条件！　一応…ベンキョウもねっっ！

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●静岡・やよい・2年

高校をあまくみるな！　彼氏なんて自分の思っているほど、そうカンタンにできるもんじゃないのだ！　私は、5月に女をすてた。

★女をすてる時期が、ちょっと早すぎたんじゃないでしょうか…？

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

★お次は“勉強”のことだ〜い！　やさしい意見あり、キビシイのもあり。

●玉・ヘンリー5世・2年

Dear　ニューカマー

受験お疲れ。でも、高校もいろいろ大変よ。勉強に対して1番心配していると思うけど、そんなに心配しなくても大丈夫。慣れれば、かなり楽にやっていけるよ(事実、最近予習もやらなくてすむようになったし)。何ごとも自

※1年間お世話になったJコースです！もちろんOGアンケート参加します！協力ますのでバンバン送って下さい〜。3年になってもJコースはCHECKしますよ〜。
新高1・2年の皆さまへ。
今までかくし通した(?)わたしは県立底辺高生デス。あかしい3年がいたらわたしかも…!? わたしが分かることなら何でも教えます。全国の後輩のみんなっ、がんばれよーっ！(わたしもだ☺)　らぶりードラちゃん

▲滋賀・らぶりードラちゃん・3年(女)

読者の友情伝言板

➡目立ちたがりやさんのキミは写真も同封しよう。ヌード、セミヌード可。

●静岡・M&M・2年
それなりに高校は中学とちがって楽しいけど、勉強は倍大変になると考えて。中学のまま高校に入学して、いまでも困っているのが私です。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

■愛知・Mr.BATER・3年
大学へ進学しようと思っているなら、早いうちに志望する大学を選び、合格できるように毎日勉強を少しづつでいいからしておいたほうがいいと思う。また、あとになって大学を変えたいと思ったときに受験勉強に即対応できるように、ほかの科目もおろそかにしないほうがいい。結局、毎日の授業が大事だということ。

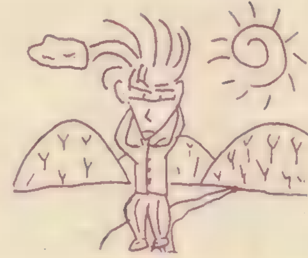
♬♪♬♪♬♪♬♪♬

★ほかにも、いろんなメッセージがありました！

●香川・食通MANEKO・3年
いままで給食に甘えてた、キミたち。弁当は自分で作りなさい。ダイエットにもいいし、早起きにもなる。私はこれでやせたし、寝起きがよくなったぞ。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

■群馬・ドラムスコ・3年
ぼくはあと2〜3か月で18歳になり、花の17歳、楽しいはずの17歳を終えようとしています。ぼくの17歳生活は、あまり充実しませんでした。思うに17歳って、高校生活で思いっきり遊んだり、やりたいことを自由にできる最後の機会だと思います。ニューカマーの諸君、これだけはいっておきたい。やりたいことは17歳までにやっておきなさい。やり残すと後悔します。絶対にします。でも、遊びすぎにはご注意を。勉強ははっきりいって、むずかしいです。理解不能になってからでは手遅れ。





▲神奈川・宮粒潤・3年（女）

新一年生へ
何か夢中になれることを1つだけ探す!!
それだけです！ 私は部活だった。毎日楽しんでるよ。
高校って楽しい所だよ！ がんばってね！
▲千葉・サオー・3年（女）

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●新潟・EAMH・2年
高校生になられるみなさん、高校生活はとても楽しいです。ひとつでも熱中できることがあれば、思うぞんぶん熱中してください。私も韓国語やイタリア語などにとりつかれました。英語をがんばって、外語大に行けたらいいなと思っています。これから始まる高校生活を思いっきり、エンジョイしましょう。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

■愛知・スピッチ・2年
アンケートは、手抜きをしてはいけない。

★いいこといってくれるねェ。Jコースのアンケート、また送るからヨロシクね。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

★うれしい♡メーセッジもいっぱい。

●神奈川・パンダchan・3年
私は、高1、2とコースを買ってきてよかったと思ってます。早くから大学のこととかが詳しくのっていたのでよかったし、勉強以外の内容も充実してました。もし、学校の図書館などで見てる人がいたら、ぜひ買ってみてください。付録なども役立ったので、絶対おすすめしますよ（なんかJコースの宣伝になってしまった…）。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●静岡・やすし・2年
①Jコースはおもしろい。そして勉強になる。しっかり読もう。
②Jコースのｔｅｓｔ予想は当たる。何度も何度も読んで攻略しよう!!
③〝付録〟を活用しよう。
…っていろいろ書いたケド、高校生活はたったの3年。楽しい思い出を作って、悔いのない日々を送りましょう。



♬♪♬♪♬♪♬♪♬

■新潟・ミリオンナイツ・3年
くれぐれも〝I〟田という男に、だまされないようにしてくれ。

★意味深げな、このメーセッジの真相は、今後Jコースを読み続けるとしだいにわかってくるかもしれない…（by本誌A原記者）。

★オレが何をしたというんだぁ〜(by本誌〝I〟田記者)。

♬♪♬♪♬♪♬♪♬

●栃木・ヒロ・3年
私の場合、まわりに年上の人もいなくて、高校の実態を知ったのは、じつはJコースだったのです。

★これからも高校の実態を追い続けるヨ。それには、みんなの協力が必要。みんなで作るJコースなのダ！

メッセージたくさんのせちゃうよ！

★ここには、今月号で不満だった点や、要望などを自由に書いて！

お笑い大阪の2丁目劇場のことをのせて下さい♡
不満だった点😔：CDのところに金額がのってないところ

利用方法
巻頭の折り込みハガキのメッセージスペースを利用するか、はがき、ファックスでも受けつけます。メッセージに対する返事も、相手のペンネームを書いて「友情伝言板」あてに。

読者の企画・要望・不満

ガツンといっちゃえよ♡

震災のことを！

みんなの企画・要望・不満などを取りあげるコーナー。編集部みんなでコメントするよ。まずはコレから！

●群馬・私はだ〜れ？・2年

1月号でやったP73の〝HIT SONGを古語にしてみたら〟がすごくよかった。ぜひぜひ、もっとやってほしい。古語が頭に入りやすく、楽しく勉強できる。ぜったい、やってほしい。

〝I〟田「これはオレが担当したページだが、そうかそうか、よかったか。そのうちにまたやるから（編集長を通さず断言）、楽しみに待っていろよ」

■愛媛・チョコボール魚屋・2年

もっとエッチネタをふやせ。

A原「すみません」

タカハシ「おっしゃるとおり」

編集長「ごもっとも」

ヨッちゃん「でも、ニーズがいまひとつなのよね」

編集長「今年はドカーンとカラーページで、アイドルの水着姿でものせちゃうか！」

A原「それなら、ドカーンとアイドルのセミヌードでいきましょうよ」

金太郎（A原のペットのネコ）「それは、夢のまた夢だニャ…」

■兵庫・RYU・2年

できれば毎月1ページだけでもいいから「震災レポート」とか「防災ページ」とかをのせてほしいです。大変だとは思うけど、全国の読者だけでも阪神・淡路大震災を忘れてほしくないから。どうぞお願いします。私も協力しますので…。

編集長「毎月1ページはムリだけど、この伝言板で〝震災レポート〟を紹介することはOKだよ。高校生が感じた震災、現在の状況などをレポートしてね。RYUさんが毎月レポートしてくれるっていうのでもいいよ」

ヨッちゃん「もちろん、ほかのみんなもドンドンこの企画に参加してね」

●神奈川・わんこ・2年

今度、むかしの曲で好きなもの、好きなグループの特集をしてほしいです。ちなみに、私はチューリップが大好き。

ヨッちゃん「私は、チューリップの曲では『ブルースカイ』が大好き♡」

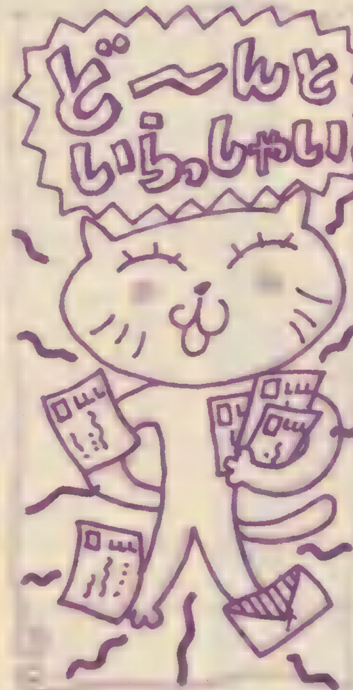
A原「〝I〟田さんの青春時代は、やっぱ〝かぐや姫〟とかですか？」

〝I〟田「バカいうでない。オレは、ロック派だ！」

A原「じゃあ、ベイシティローラーズ（あのタータンチェックの服の？）」

〝I〟田「ちがーうっっ!!」

次号につづく…



今月は不満な点、特にないです。逆に今月のプレゼントはすごくイイ。Eastern GaleのDJバッグ。超カワイイ。絶対欲しい。ニーゆー使えるヤツが毎回プレゼントだったらなァ。…私もしDJバッグが当たったら、学校で教科書入れて、みんなに自まんします。ホーんカワイイ。よろしくお願いします。

▲福岡・イクヲ・2年(女)

◀2月号から

編集部から愛のメッセージ フロムJ

編集部に届いたナゾの包み…

2月某日、一通のかさばった封書がJコース編集部に届いた。

「ま、まさか…」

昨年、青島都知事に届いた爆弾と同じくらいの大きさ…、これは!?

「編集部に恨みを持つ者からのものかもしれない…」

スーパーのレジで、うしろに並んだオバサンにぐいぐいとかごを押しつけられ、気迫に負けて、順番をゆずってしまった意外と気弱な**イケベ編集長**は、みけんにしわを寄せた。

「えーっ、そんなわけないでしょう。妻からのイキなプレゼントかなぁ♡」

いつまでたっても新婚ぼけが抜けず、毎日6時には妻への帰れないコールを欠かさない、Jコース夜勤班（自称）の**A原**が、だれもリアクションしてくれないボケをかます。

「ばかやろう！　お前にプレゼントが届くわけないだろう！　届くとしたら、オレさま宛てに決まっているだろう。ムフフ、どの女からかな？」

休日はヨットに身を任せ、ロードスターのチューンナップに余念がなく、毎朝英字新聞に目を通す、まるでエグゼクティブを絵に描いたような説明になるが、24時間365日恋人募集中のさびしい男・**〝I〟田**もまたリアクションできないボケをかましてる。昨年からイジメ続けているA原に、最近ペースを奪われつつあるのを危惧し、晩飯をオゴったりしててなづけている悲しいバブル財テク野郎だ。

「何ですかねぇ。爆弾だったら新聞に載るかなぁ。開けちゃいましょう」

ヒゲを伸ばしてナイス30歳！　になろうとしていたが、見た目凶悪犯にしか見えず、結局そってしまった悲しい男・**タカハシ**が、例によって何も考えず、包みを開けにかかった。

「あっ！」

と思う間もなく包みは開けられ、中の物が姿を現した。…爆弾ではないらしい。恐る恐る中を見ると…、チョコレート！　そういえば、きょうは2月14日だったのだ。まったく縁のない編集部男衆は、一瞬わけがわからなかった。

「こ、これは!?　毒薬入りチョコでは…」

「そんなわけないでしょ！　きょうはバレンタインデーですよ」

よっちゃん記者が(なさけない…)といった態度をあらわにしていう。

──実は、読者の真樹ナルさん（去年の読者投稿の常連さんのひとり）からのプレゼントだったのだ。

A原の試食が終わったチョコレートは、ハイエナのような記者たちの争奪戦にあっという間になくなりましたとさ。真樹ナルさん、ありがとー！

こんなさびしい編集部のなぐさめは、みなさんのおたよりだけ。さあみんな、愛のメッセージを編集部宛てに送ろう！

（さりげなく編集部の紹介をしつつ、次号に続く）

★らぶりードラちゃん　軍の女さん、おみやげどうもありがとう！　イラスト／六田まなぶ

聖紫吹の よく当たる! 星占い

ひじりしぶき

3.14〜4.13

おひつじ座 3.21〜4.20

●全体運 リキを込めるほど運が強くなり、パワー全開だ。パーフェクトをねらえるのは3月25日以降だが、体育系の活動は12星座のなかでキミが最強/ スポーツ大会で[illegible]きるかも。●ラブ運 恋もリキを込めて強気でガンバろう。キミがアタックしたいと思ったときがアタックのベストチャンスだ。特に女のコは[illegible]の目なんか気にしないで、いつでもどこでも積極的に。●勉強運 恋やレジャーで春休みをエンジョイすれば自然に勉強がはかどる。一石二鳥/ ●幸運のカギ 負けん気、赤、9、早起き。

おうし座 4.21〜5.20

●[illegible] モヤッとしたムードで混乱ぎみだ。[illegible]休みに遠出すればスッキリできるが、人ごみは×。[illegible]かな環境で過ごそう。忘れもの、置き忘れなど、うっかりミスに注意/ ●ラブ運 恋も一見、混乱しているようだが、[illegible]は◎。あえてアタックしなくても恋の芽がスクスクと成長する。ただし、春休みのナンパは成長率が悪い。3学期からマークしていた恋に集中を。●[illegible] 気が向いたときに勉強すれば十分。春休みにムリをしなくても新学[illegible]は絶好調だ。●[illegible]カギ 忘れな草、輸入品、少数[illegible]。

ふたご座 5.21〜6.21

●[illegible] マネーしだい/ 気前よくお金を出せば◎だが、ケチると×。ただし、[illegible]人的な買い物にお金をかけてもムダだ。部活やコンパなど、グループ活動に投資しよう。●ラブ運 仲間の応援が決め手になる。失恋寸前のアブナイ恋でも、みんなで会うチャンスを作れば◎。4月4日以降に集団デートした恋は永続性が高い。●[illegible]強運 油断すると春休みの解放感がさぼりグセに変わりそう!? 新学年早々あわてないよう、毎日コンスタントに予習しよう/ ●幸運のカギ 学割、時計、感動した映画のセリフ。

かに座 6.22〜7.22

●全[illegible] すべり込みセーフで目的達成/ 体力的にギリギリの状態だが、体力不足は気力でカバーできる。特にバイトは◎。ただし、親に内緒のバイトは◑。親のOKをとろう。●ラブ運 いいときもあればダメなときもあり、不安定だ。が、勉強のスタイルが固まれば恋の[illegible]も固まる。いい恋をするためにいい勉強をしよう/ ●[illegible]強運 ノートの整理法とカードの利用法をもっとシンプルにする必要がある。特に好きな先生の科目は書き込みすぎに注意。●[illegible]のカギ ツーショットの[illegible]、敬語、アロエ。

しし座 7.23〜8.22

●[illegible] 精神力がものをいう上り坂/ 年長者や先輩が気になることをいうが、だれに何をいわれても自分のペースをくずさないほうがいい。人の意見よりキミの直感のほうが確実/ ●ラブ運 シンのある充実した恋ができる。話し合いの[illegible]が多いほど◎。エッチな質問でも遠慮しないでどんどん[illegible]こう/ [illegible]休みのデートは人生勉[illegible]としても[illegible]。●[illegible]強運 見通しバツグン/ 春休みのうちに向こう1年の勉強のプランを立てよう。急所を押さえられる。●幸[illegible]カギ 投稿、ピリカラ料理、ベスト。

おとめ座 8.23〜9.22

●全体運 自分を甘やかしてダラけそう!? [illegible]の流れはスムーズだが、物欲にかられるとズッコケる。進級祝いのおねだりは×。高価な買い物は4月下旬まで待とう。●ラブ運 ○だったり、×だったり、めざす相手の反応は◑。女のコは自信を失いそうだが、恋の将来性は◎だ。新学年のトータルなラブ運は12星座のなかでキミがNo.1。期待以上にモテる// ●勉[illegible] [illegible]のムダ使いに注意/ 夜ふかしすると覚えが悪くなる。特に春休みは早朝勉強でガンバろう。●[illegible]のカギ じゃんけん、音楽、レンタル。

てんびん座 9.23〜10.23

●[illegible] 人[illegible]係がギクシャクし、ピリピリしたムードだ。が、家のなかは○。プライバシーを[illegible]されないよう、イヤな相手は家に入れないほうがいい。ノーという勇気を/ ●ラブ[illegible] 過激で強烈/ キミより相手のほうが熱心だ。突然キスを[illegible]られるかも!? 女のコはかなりアタフタするが、4月4日以降の恋はすなおに受け入れてOK。しあわせになれる。●勉強運 キミよりデキる友だちの勉強法を春休みにためしてみよう。新しい自分のスタイルができる。●[illegible]のカギ 左右対称、寄り道しない。

さそり座 10.24〜11.22

●全[illegible] ガンバりすぎて体調をくずしそうだ。特に春休みにバイトをする人は要注意/ 進級を理由に、バイトよりおこづかいの値上げ[illegible]力を入れよう/ ●ラブ[illegible] 動きは鈍いが、脈は十分/ [illegible]休みに会うチャンスがなくても、[illegible]は冷えない。ただし、3月25日以降のナンパは[illegible]!? エッチ抜きじゃないと毒になる。●[illegible] 体調しだい。[illegible]があるときはすぐ休もう/ 予習が間に合わなくても、体調さえ整えておけば新学年のスタートは◎。●[illegible]のカギ [illegible]、オリーブオイル、動物[illegible]。

いて座 11.23〜12.21

●[illegible] パワフルでクリエーティブ/ [illegible]勢がよすぎてたまにハメをはずしそうだが、悔いのない[illegible]休みを過ごせる。新学年のすべり出しも◎。自分の欲望に忠実に/ ●ラブ運 3月25日から急上昇/ 恋の情熱[illegible]完全燃焼できる。ただし、キミからアタックしないとしあわせは手に入らない。特に女のコは強引に。キミからキスを迫るぐらいの覚悟で/ ●勉強運 お遊び気分でかる〜く流そう。カタク考えると×だが、やればできると思えば○。[illegible]間を有効に使える。●幸運のカギ 記念品、5、イラスト。

やぎ座 12.22〜1.20

●全[illegible] 深刻になりすぎてソンをしそう!? [illegible]休みは重たいムードだが、どんな悩みも新学年が始まれば笑い話ですんでしまう。もっと気をラクに/ ただし、火の用心は慎重に// ●ラブ運 恋も深刻に考えるとソンだ。エッチなつき合いは待ったがかかるが、ゴールは間近/ [illegible]は成長する。キミは自分で考えている以上にウケがいい。●勉強運 [illegible]休みに再度、基本を押さえなおしてみよう。意外な盲点を発見するかも!? 特に理系は復習が決め手だ。●[illegible]のカギ カルシウム、コンビニ、[illegible]かせぎ。

みずがめ座 1.21〜2.18

●[illegible] おもしろい刺激がいっぱい/ 単純なおしゃべりがきっかけで[illegible]的なアイデアがわきそうだ。特に個人的な習いごとは◎。発明の才に恵まれる。●ラブ運 異性と知り合うチャンスが多く、[illegible]2、第3の恋人候補が出現しそう/ 4月4日以降にマトを絞った恋は長続きする。キミからどんどん[illegible]。●[illegible] 苦手な科目を徹底的に/ 春休みにひと踏ん張りすれば不得意科目を得意にできる。ただし、ラクはできない。あえてムリなスケジュールに挑戦を。●幸運のカギ ポケット、交差点、指。

うお座 2.19〜3.20

●全体運 所有欲が満たされるリッチな運勢だ。が、お金[illegible]しさに交際費を出しシブるとソン!? ソンをしてでも友だちづき合いにお金を出せば信用と人気と出した以上のマネーチャンスが手に入る。ソンして得とれ/ ●ラブ運 ヤキモチに注意/ キミがヤキモチを焼かなければ○だが、焼くと×。ムカついても知らんぷりしよう。横取りされる心配はない。●[illegible] 全国模試など、[illegible]休みは学校以外の場で自分の実力をためそう。努力目標がハッキリする。●[illegible]のカギ 書店のパンフ、ヘビ革、伝統。

聖紫吹のアストロ・セラピー

おひつじ座のキミの場合

負けずぎらいで、向上心が強く、一本気/ **パイオニア[illegible]に富む情熱家**だ。こうと思ったら、いてもたってもいられないタチで、かなり短気!? 短気さがケンカっ早さになり、人[illegible]係でソンをすることもあるが、いさぎよい決断力とアクティブな行動力が成功の決め手になる。**ライバル争いにめっぽう強い/**

恋も、すんなりカップルになれるイージーな恋より、ライバル争いの結果、自力で勝ち取った劇的な恋にしあわせを見いだす。ただし、10代の恋は短気が原因でパーッと燃え上がってあっけなく終わってしまうことが多いようだ。恋のカラ騒ぎに気をつけよう。

将来は大企業にいるより、自分で企業を起こして中小でも社長のイスをねらったほうがいい。目標はNo.1、トップに立つこと/ どの分野に進んでも、**トップの座でリーダーシップを発揮**したとき、おひつじ座はもっとも自分らしく生きられる。No.1の勝利者になるぞ〜/ という[illegible]根性がキミの活力源だ。



★各星座の[illegible]は、太陽の動きを正確に計った平均的な日数です。

Jコース愛読者の皆さんへ

皆さん、お元気ですか。いよいよ新しい生活がスタートします。スタートにあたって大切なことは、目標をきちんとたてること。というわけで「私大・短大・専門学校アクセス'97」を進呈。希望者はどんどん応募してネ。

'96年度版

私大・短大 アクセス'96

●学研・進学情報――**知りたい学校の情報がわかる**

私大・短大 専門学校 アクセス'97

B5判・約400ページ

切り取り線

●申込み用紙－私大・短大・専門学校（アクセス'97）

自宅住所	〒　☎（　　） 都道府県　市区郡	
ふりがな 氏名		男・女
学校	立　学校	学年　普通　工業　商業

切り取り線

申込み方法（年間[redacted]読予約済の皆様には無料で送付します）

＊希望者に「私大・短大・専門学校アクセス'97」をさしあげます。次の①②を封筒に入れ、4月10日までに送ってください。

①申込み用紙……右の用紙を切り取り、必要事項をご記入ください。

②「私大・短大・専門学校アクセス'97」の送付など[redacted]含めた発送実費として切手300円分。

▶申込み先　〒145　東京都大田区上池台4-40-5
学研・雑誌[redacted]部「アクセス'97」係

＊発送は4月下旬より申込み順に発送します。

◆「高校Jコース」は、毎月発売後数日間で売り切れる場合がありますので、確実に入手されるためには、なるべくもよりの書店に予約申込みをしてください。

◆本書の内容を無断で転載・コピーすると著作権侵害になる場合がありますので、必ず小社にご連絡ください。

◆この雑誌の内容・製本についてのお問い合わせは、左記までお願いいたします。
文書　〒146東京[redacted]大田区仲池上1-17-15「学研お客さま相談センター」高校Jコース係
電話（編集内容は）03-3726-8318（編集部直通）、在庫のお問合せは）0484-79-1101（受注センター）、（その他は）03-3726-8124（お客さま相談センター）

お客さま相談コーナー一[redacted]

（学研の各種製品についてのお問合せやご注文などは、本社または右記最寄りの支社内にあるお客さま相談コーナーまでご連絡ください）

名称	所在地	[redacted]番号	電話	
北海道支局	札幌市中央区南17条西14丁目1番30号	064	札幌	563-7616
釧路支社	釧路市末広町13-2　太陽生命ビル6F	085	釧路	25-4541
青森 〃	青森市栄町1-8-19	030	青森	41-4311
秋田 〃	秋田市山王5-15-33	010	秋田	63-4515
山形 〃	山形市北山形2-5-41	990	山形	44-1515
岩手 〃	盛岡市黒石野2-9-3	020-01	盛岡	61-2821
仙台 〃	仙台市泉区泉中央1-28-22　プレジデントシティ3F	981-31	仙台	218-4811
福島支社	郡山市並木3-2-23	963	郡山	23-3011
群馬 〃	前橋市古市町426-3	371	前橋	53-0781
栃木 〃	宇都宮市弥生1-7-16	320	宇都宮	33-1405
茨城 〃	水戸市見和1丁目299-12	310	水戸	254-6141
千葉 〃	千葉市中央区汐見ケ丘町8-12	260	千葉	246-7077
埼玉 〃	浦和市根岸4-7-9	336	浦和	861-6811
東日本支局	東京都品川区西五反田4-28-5　第3ビル	141	東京	3493-3241
神奈川支社	横浜市戸塚区川上町90-6　東戸塚ウェストビル10F	224	横浜	825-0711
新潟支社	新潟市女池1445	950	新潟	284-6101
富山 〃	富山市雄山町7-16	939	富山	21-9188
北陸 〃	金沢市泉野出町4丁目6番地4号	921	金沢	43-6151
長野 〃	長野市[illegible]町50-1	380	長野	235-3505
山梨 〃	甲府市塩部2-2-30	400	甲府	52-7121
静岡 〃	静岡市東町1番1号	420	静岡	251-3611
名古屋 〃	名古屋市名東区上社1-908	465	名古屋	773-1121
岐阜 〃	岐阜市早田栄町5-30　高橋ビル	502	岐阜	32-2128
三重 〃	津市栄町2-90	514	津	27-1164
滋賀 〃	大津市におの浜2-1-21　IKKO大津ビル2階	520	大津	23-1864
京都 〃	京都市左京区田中関田町22-8	606	京都	781-8241
阪和 〃	堺市百舌鳥陵南町3-13　乾ビル	591	堺	70-2314
奈良 〃	奈良市大宮町7-2-5	630	奈良	34-6722
西日本支局	大阪市北区曽根崎新地2-6-11　A&Sビル6F	530	大阪	348-9121
神戸支社	神戸市兵庫区大開通10-1-4	652	神戸	576-6611
山陰 〃	松江市北田町70	690	松江	23-3553
山口 〃	防府市新田874　藤本ビル2階	747	防府	22-0441
岡山 〃	岡山市浜1-8-22	703	岡山	273-1221
広島 〃	広島市東区光町2-4-11	732	広島	264-1721
東四国支社	高松市福岡町4-26-20	760	高松	921-1133
愛媛 〃	松山市三番町7-1-21　協栄生命松山ビル10F	790	松山	21-4195
高知事務所	高知市仲田町2-11	780	高知	32-0143
九州支局	福岡市博多区博多駅南6-7-1　学研福岡ビル	812	福岡	475-3601
長崎 〃	長崎市宝町6-7	850	長崎	42-0606
大分 〃	大分市金池南1-1	870	大分	43-5740
宮崎 〃	宮崎市橘通東1丁目5番8号　宮崎アーバンキットアネックス2F	880	宮崎	22-8611
熊本 〃	熊本市大江4-16-1	862	熊本	362-2385
鹿児島 〃	鹿児島市上荒田町12-8	890	鹿児島	257-7771
沖縄 〃	那覇市久茂地3-22-1　日高ビル4F	900	那覇	863-4454

●ご注意下さい●　最近、小社の代理店と全く関係のないセールスマンが、学研と偽ってご家庭を訪問しているケースがふえています。そして、小社以外の他社商品を販売したり、さらには、学習百科事典や図鑑類の予約受注を行って、前金を受領している事実も発生しています。小社の代理店を通じて行う百科事典や図鑑類、教育機器などの販売では、(1)必ず訪問カードをお渡しして、身分や訪問目的をはっきりさせています。(2)商品引きかえ時に、初めて代金または頭金をいただくシステムになっています。そこで、ご契約の際、氏名及び代理店名、出版社名をご確認され、現品受領前に、代金や頭金などをお支払いなさらないようお願いいたします。ご不審の点、お問合せ、ご注文などがございましたら、本社またはもよりの支社内の「お客さま相談コーナー」まで、ご連絡いただきますようお願いいたします。

高校Jコース4月号
第34巻第1号
定価720円（本体699円）
1996年4月1日発行
（毎月1回1日発行）

編集長　池部亮吉
編集人　山之内清
発行人　細川正博
印刷所　大日本印刷株式会社
千代田グラビヤ印刷社

発行所
〒145 東京都大田区上池台4-40-5
株式会社 学習研究社
振替・00180-6-142930
電話　03（3726）8111（番号案内台）
03（3726）8318（編集部直通）

大学合格が近くなる！ 高1・高2生の必読雑誌

予約が便利！ 高校Jコース

合格をめざす！高1・高2生の進路情報誌

成績を上げる／職業を考える／進路を決める／そして高校生活を楽しむ／

『Jコース』は、勉強、進路、進学、生活ぜんぶ役立つ記事が満載です!!

いま「高校Jコース」を、5月号から予約すると、下記㋑、㋺の特典があります。

㋑特製・コースオリジナル・テレホンカードを抽選で3万名に差し上げます。

㋺進学情報誌「私大・短大・専門学校アクセス'97」を予約者全員にプレゼントします。

いますぐに、左の「通販予約申込書」（払込取扱票）か、「年間予約申込ハガキ」で、ご予約ください。

★申込締切＝1996年3月31日(日) 当日消印有効

★テレホンカードの当選者発表は、発送をもって発表にかえさせていただきます。

予約するとテレカ（抽選）進学情報誌（全員）がもらえる！



このテレカは昨年のものです。

「高校Jコース」を予約するには（①か②のどちらかでOK！）

①書店へ左のハガキを（書店予約）

左にとじ込んである「年間予約申込ハガキ」を切り取り、必要事項を記入・押印して、お近くの書店へお申込みください。書店印をハガキに押してもらって投函すれば、上記㋑、㋺の特典がもらえるようになります。

②郵便局へ左の払込票を（通販）

本誌にとじ込んだ左の「払込取扱票」でも年間予約ができます。「払込取扱票」を切り取り、必要事項をもれなくご記入のうえ、郵便局へ予約購読料を振り込んでください。お近くに書店がない方に、この通販をおすすめします。この申し込み方法でも、上記㋑、㋺の特典がもらえるようになります。

〈お願い〉中三コース／Jコース3月号ですでにお申し込みされた方は、今回の手続きは不要です。



▶Jコースに登場してくれた静岡県御殿場南高校の読者のみなさん

購読料		
	A	5月号から11か月間・11冊分 7,920円〈税込み〉送料サービス
	B	5月号から6か月間・6冊分 4,320円〈税込み〉送料サービス

●予約申込みと記入上のご注意

①通販をご利用になると、送料は無料でご自宅に直接届きます。

②氏名・住所には必ずフリガナをつけてください。

③郵便配達先（住所）は、～マンション、～荘、～方、～内など詳しく正確に記入してください。

●ご送金手続きについて

①この用紙をご利用になると、振替手数料も無料ですむし、送金事故がおこらないので安心です。

②振替によるご送金の場合、下記到着まで1週間ほどかかります。また、郵便事情により各月号の自宅到着が発売日よりおくれる場合もあります。

●連絡・お問い合わせは下記へ！

〒108 東京都港区三田3-2-3 万代三田ビル4F
株式会社 ディーエム リサーチセンター
学研雑誌販売部通販係
電話03(3451)6190 FAX03(5476)8865

大学で見つかるもの？

大学のキャンパスで過ごす４年間は
みんなが生き、そしてリードしていく
21世紀社会へのステップボードだ
そして社会人になってからも
一生大切に育てていくことができる
"宝"探しの時期だと言ってもいい
その宝とは
一人の先生との出会いであったり
サークルで得た友であったり
一冊の本であったり
ゼミで熱中した研究活動であったり
学園祭での高揚感であったり
……人によって様々
でもじっと待ってるだけじゃ
何も見つからない
いろんなことに興味を持って
自分から行動を起こそう
何かを求める意欲のある人には
たくさんの可能性の扉が開かれる
大学という
無数の宝物がちりばめられた
魅力いっぱいのフィールドから
どれだけ"自分だけの宝物"が
発見できるかは
君自身の大学生活への取り組み方に
かかっている

◆

未来へと続く"自分づくり"の４年間。
九州産業大学は、学生一人ひとりを
力いっぱい応援します。



九州産業大学は、1960年の設立以来着実に発展を続け、現在７学部15学科、大学院４研究科を有し、在学生１万５千人、卒業生５万人を超える西日本屈指の総合大学に成長しています。広大なキャンパスとともに、図書館や情報処理センターをはじめとした数々の施設が充実しています。キャンパスの中央にそびえ立つ地上10階地下１階建の"ツイン93"には、21世紀に焦点をおいた最先端の教育環境が整い、幅広い知識と技術の修得、さらに国際人材育成のステージとして活用されています。



九州産業大学

■経済学部	経済学科（昼間主コース・夜間主コース）
■商学部第一部	商学科
■商学部第二部	商学科
■経営学部	国際経営学科・産業経営学科
■工学部	機械工学科・電気工学科・工業化学科・土木工学科・建築学科
■芸術学部	美術学科・デザイン学科・写真学科
■国際文化学部	国際文化学科・地域文化学科
■大学院	経済学研究科・商学研究科・経営学研究科・工学研究科・芸術研究科

九州産業大学 入試部 入試課
〒813 福岡市東区松香台2-3-1 TEL.092(673)5550

高校Jコース・4月号
1996年4月1日発行(毎月1回1日発行)第34巻第1号 1963年5月2日第3種郵便物認可

定価720円(本体699円)

雑誌03765-04 Printed in Japan 6 4-16110

T1003765040723



1996年4月1日発行(毎月1回1日発行)

まんがでわかる

高校勉強術マニュアル



成績アップを約束する㊙学習術3本

点がとれるノート術

参考書・問題集はこれを使え！

勉強時間を2倍にする法則

まんが／長谷川哲也

Gakken 高校Jコース4月号 特別付録

この本のHOW TOを実行すれば定期試験から受験までNO PROBLEM(大丈夫)!

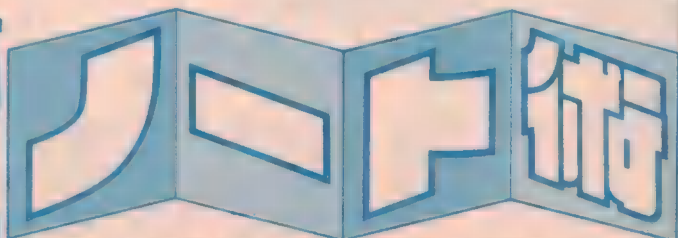
毎日の授業が始まれば、ノートのとり方から？？？の連続にちがいない。この付録に収められている3本のまんがの1本目は、その究極のノート術。ノートのパターンは、これまで多くの先輩が実行して成功してきたスタンダードを紹介している。自分なりの細かい工夫も必要だが、基本はこれで押さえればバッチリだ。そして2本目は学期開始そうそうに、真剣に悩むことになる参考書・問題集の選び方。この2本でアイテムは万全。あとは3本目の時間の使い方をしっかり読んで、ライバルに決定的な差をつけよう！

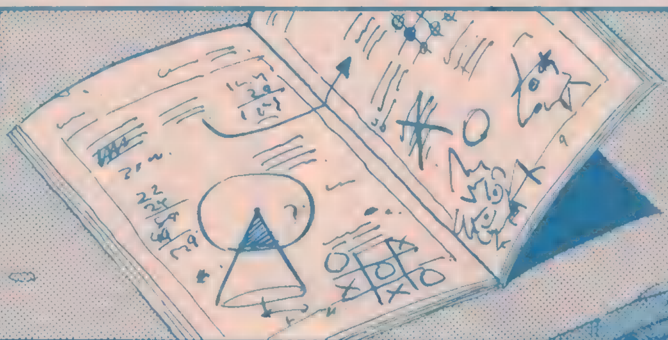
INDEX

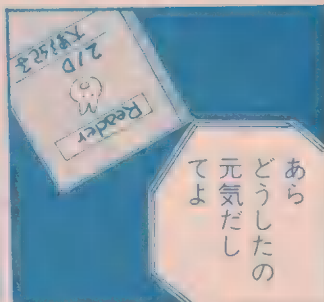
②…英語指導／[redacted]予備学校講師・古田実ほか

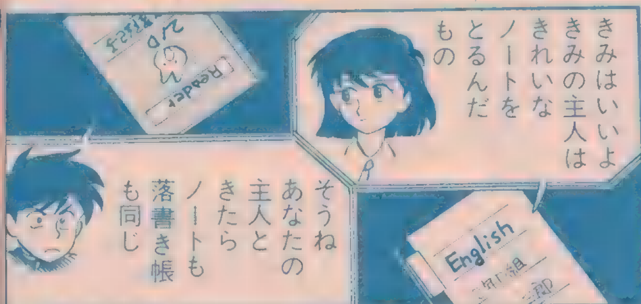
点がとれるノート術

これが成績が上がる究極のノートだ！

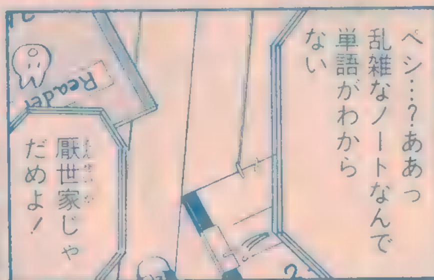


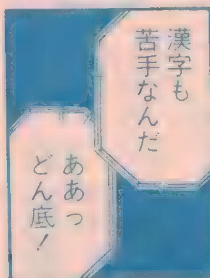


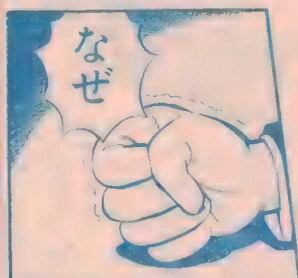

あら どうしたの 元気だしてよ


きみはいいよ きみの主人はきれいなノートをとるんだもの
そうね あなたの主人ときたらノートも落書き帳も同じ
English


結局ぼくは汚いノートとして勉強の役にも立たず一生を終えるんだ
まあ いけないわ そんなにペシミストになっちゃ
Reader

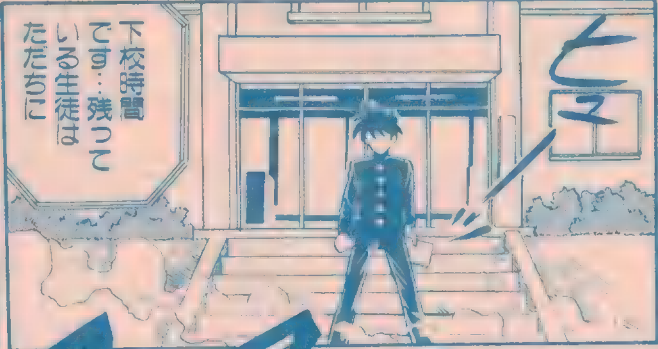

ペシ…?ああっ 乱雑なノートなんで単語がわからない
厭世家じゃだめよ!
Reader


漢字も苦手なんだ
ああっ どん底!

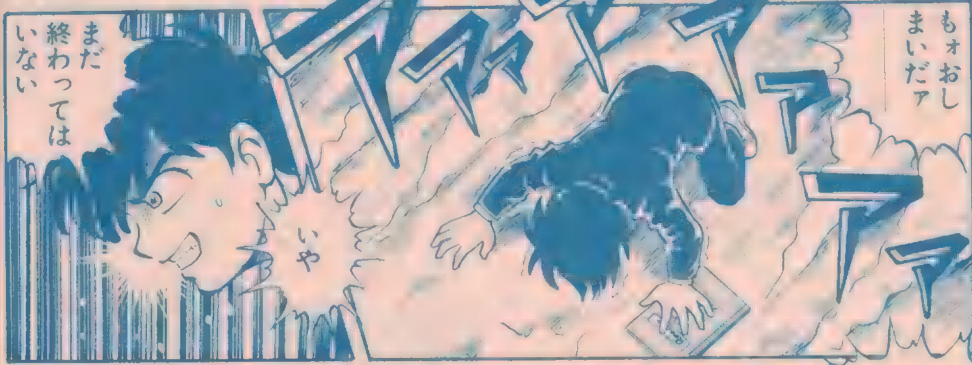

なぜ

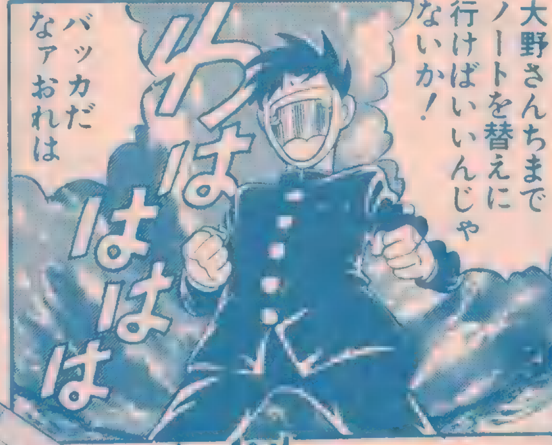

なぜ?
おれは成績が上がらないんだ!!
和田三郎　高校2年生

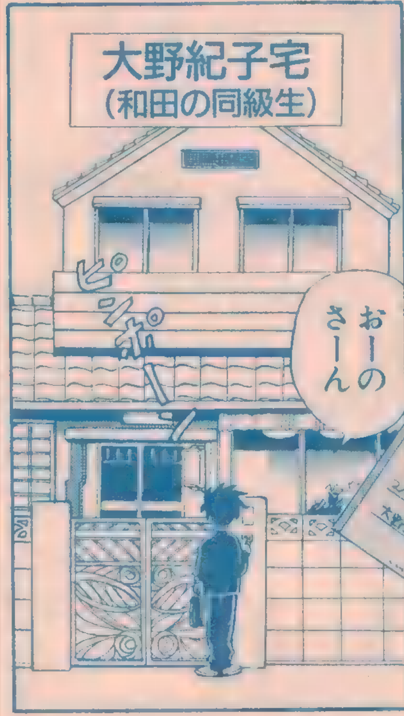
勉強時間は十分にとっている
集中力だって人並以上にある
だのに成績は…
人並以下
おおおおおん
もしかしておれは
馬鹿
なっ何をいうんだ!おれは!
わははは
ガン
そんなことあるわけないだろう
ガン
ガン
ん？
こ…これはおれのノートじゃない!
Reader
2/D 大野
ワナワナ
そうか!さっき風で散乱したときノートが入れ替わったんだ!
すごい風だったねェ
はいこれ
ありがとう
大変だ
しまったあぁ
ノートがないと復習ができない
ドドドドドドド
するとますます馬…いやっ勉強が不得意になってしまう

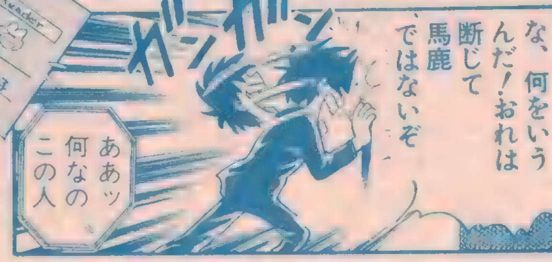

ヒュ
下校時間です…残っている生徒はただちに


お…終りだ


もォおしまいだァ
アァァアアアアア
いや
まだ終わってはいない


そうだ!大野さんちまでノートを替えに行けばいいんじゃないか!
わははははは
バッカだなアおれは

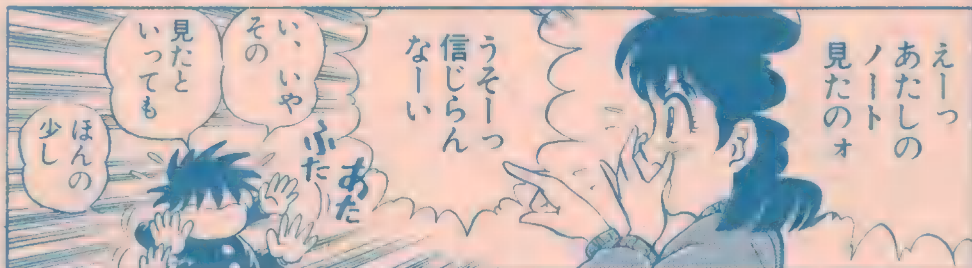

大野紀子宅
(和田の同級生)
ピンポーン
おーのさーん


な、何をいうんだ!おれは断じて馬鹿ではないぞ
ガーンガーン
ああッ何なのこの人
Reader


ありがとう わざわざ とどけに 来てくれて
いやァ おれもノート 必要だったから


実は途中で 少し見せて もらったん だけど


すごく きれいに 整理された ノートだね


えーっ あたしの ノート 見たのォ
うそーっ 信じらんなーい
い、いや その
見たと いっても
ほんの 少し
あた ふた


わっはっは
なあんちゃって あたしも 和田くんの ノート見ちゃった
ほっ


でもその 使い方じゃ ノートが かわいそう なんじゃ ない
ううっ ノートの まとめ方 わかんな くて
いいんだ 俺なんか…
English


いいノートを 作る第一条件 はね… 絶対に予習を やっておくこと だと思うわ



Point 1

ノート作りの基本は予習にある！

授業中先生の講義を漫然と写しているだけではロクなノートができない。講義内容を自分の頭でしっかり理解し、それから全体の筋道やポイントを押さえたノートを作らなくてはいけないのだ。そのためには、事前に何を学ぶのかを予習しておくこと。これがいいノート作りの基本である。

Point 2〈実例〉英語の授業ノート

4. The Father's Wedding Day

P.10 (1) I had the misfortune to lose my mother.
~~私は私の母を失う不幸を持った。~~ ×lɔ:z [lu:z]
(On) 不幸にも母を失った

(2) The morning of the day on which that event took place. my father *set me on his knee. *活用?
=when
~~結婚式が行なわれた~~ 省略(文脈より)
私の父は私を~~彼の~~ひざの上に ~~おいた。~~ のせ

(3) As he often used to do after the death of my mother. he called me his dear little orphaned Elinor…
called meを さす代名詞
×ju:zt [ju:st]
母の死後、彼はよくした ~~ので~~ ように
~~彼は~~私を「私のかわいい小さなみなし子エリナー」と呼んだ。

(1)	misfortune	misfɔ́ːtʃən	n、不運、不幸、災難
(2)	event	ivént	できごと、事件、行事
	take place		?
	set … on		のせる、すえる

〔ポイント〕

☑ orphanedが辞書にない？
orphan vt.「孤児にする」という動詞の過去分詞。「孤児になったところの…」の意味

☑ used to do の doは何をいっているのか？
called meを指す

☑ take place
「起こる」ここでは「結婚式が行われた」こと。

〔先生の説明〕

接続詞 ＋ 名詞(句)は節に書き換えることができる。
after the death of my mother → 前置詞
= after my mother died → 接続詞

* set set set

〈練習〉

▷関係詞の書き換え
the day on which
→(the day) when
the place in(at) which
→(the place) where

教科書の文に番号をつけ、その番号とページ数を書いておくと参照が楽。

全文でなくても、重要な文、解釈しにくい文はノートに書き出し、訳文も書く。

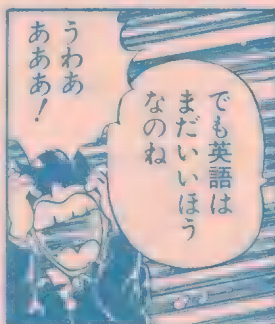
授業では赤ペンで添削する。指名されて答えている人の訳も注意深く聞くこと。

ポイント欄には、疑問点や、他の人の質問事項を書いてもよい。

右ページには、ポイントや先生の説明を書く。これが定期テストで役に立つ。







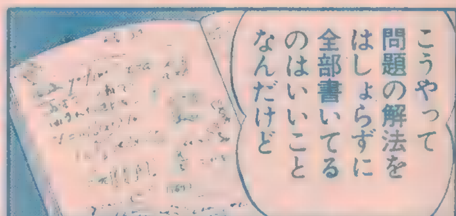


Point3

教科書を写すときは余白をたっぷりとる！

予習で教科書の内容を書き写すときは、後でいろいろ注意事項を書き込めるだけの余白を用意して、1行か2行おきに書くようにしよう。もちろん、全文を書き写す必要もないので重要部分だけを抜き出すだけでもかまわない。

また教科書を拡大コピーにとってそれをノートに貼りつけるというのもグッドアイデアだ。







Point4

授業中の[redacted]に消しゴム[redacted]使うな！

自分で解いた解法や計算が間[redacted]っていても決して消しゴムを使って直してはいけない。あくまでも赤ペンを使って目立つように訂正すること。この訂正が後で復習するときの重要な手掛かりとなるのだから。



Point5

ノート全体のブロック分けを[redacted]に！

予習・授業・復習などそれぞれの段階はわかりやすくブロックに分けるとノートが[redacted]理されてくる。もちろん予習した部分の上に授業中の書き込みが入るのは当然だが、そのときもペンの色を変えるなどして、視覚的な差別化をはかるようにしよう。

Point6〈実例〉

数学の授業ノート

等比数列の和

P.40 〈予習と授業〉

1　1, −1, 1, −1… 初項からn項までの和を求めよ

〔解〕 $-1 \div 1 = -1$より、公比は-1

$r \neq 1$だから ∴ $S_n = \frac{1-(-1)^n}{1-(-1)} = \frac{1-(-1)^n}{2}$

$= \frac{1}{2}\{1-(-1)^n\}$

2　初項1、公比$-\frac{1}{2}$　$r \neq 1$だから公式より

〔[redacted]〕 $S_n = \frac{1\{1-(-\frac{1}{2})^n\}}{1-(-\frac{1}{2})} = \frac{1-(-\frac{1}{2})^n}{1+\frac{1}{2}}$

$= \frac{2}{3}$ ~~$(1+\frac{1}{2})^n$~~ $\{1-(-\frac{1}{2})^n\}$

(注) $-(\frac{-1}{2})^2 \neq (\frac{1}{2})^n$

3　初項2、公比3の等比数列の和は

$S_n = \frac{2(1-3^n)}{1-3} = -(1-3^n)$

$3^n - 1 > 10000$

~~∴ $3^n > 10001$~~　← $3^n > 10001$ とするな！

[redacted]より $3^n > 3^n - 1 > 10000$

両辺の対数をとり

nを求めよ。

ただし、この答えは必要条件

↓

確認

〈復習とまとめ〉

・初項1、公比-1　$r \neq 1$だから

$S_n = \frac{1-(-1)^n}{1-(-1)} = \frac{1}{2}\{1-(-1)^n\}$

・初項1、公比$-\frac{1}{2}$　$r \neq 1$だから

$S_n = \frac{1\{1-(-\frac{1}{2})^n\}}{1-(-\frac{1}{2})} = \frac{1-(-\frac{1}{2})^n}{3/\text{[redacted]}}$

$= \frac{2}{3}\{1-(-\frac{1}{2})^n\}$

・初項2、公比3　$r \neq 1$だから

〔別解〕 $S_n = \frac{2(3^n-1)}{3-1} = 3^n - 1$

題意より　$3^n > 3^n - 1 > 10000$

両辺の対数をとって

$n \log 3 > 4 \log 10$

$n \times 0.4771 > 4$

∴ $n > 8.4$

最小の整数は　$n = 9$

この値は条件[redacted]足するから答えである。

$r \neq 1$のとき　$r = 1$

[redacted]

[redacted]

初項3、公比1

$n=10$までの和

$S_{10} = 10 \times 3 = 30$

$r > 1$のとき

[redacted]

$r < 1$のとき

[redacted]

⇩

対数のとりやすい値に変形

⇩

必要条件の吟味

ページ数と問題番号をこの欄に明記する。あとで、[redacted]答として捜すのも楽だ。

予習で解いたものを授業で添削する。必ず赤ペンなどで書きこむこと。

右ページは復習用。間違えた問題、解けなかった問題には必ず再挑戦する。

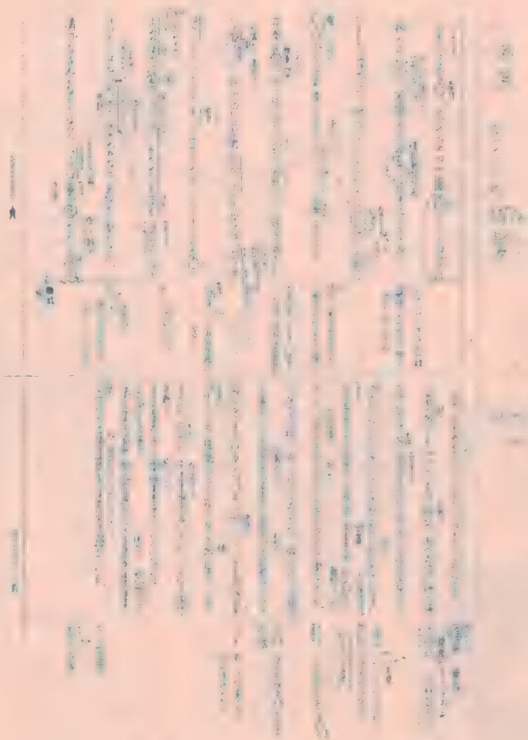
別解があるときは必ず書き写し、解法のバリエーションを豊富にしていく。

このスペースは。公式のまとめやポイントを書く。重要なものは目立たせる。

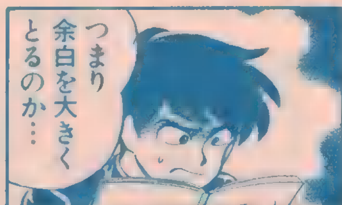




Point 7〈実例〉古文の授業ノート



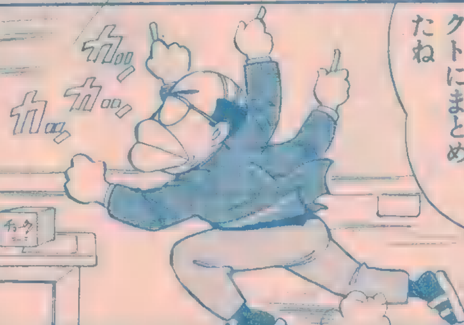


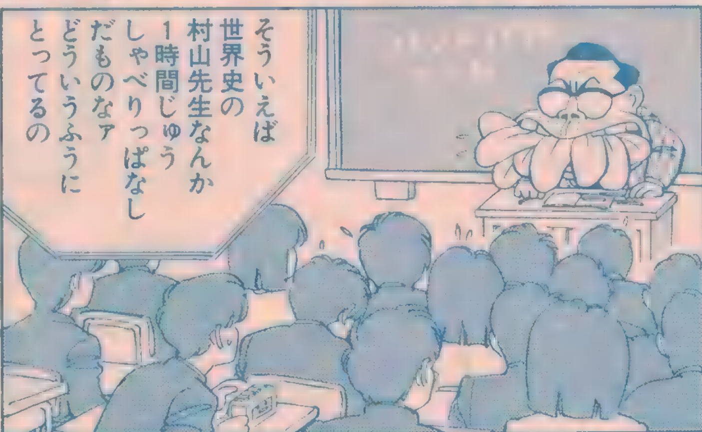


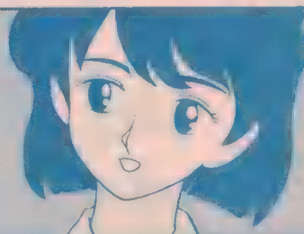








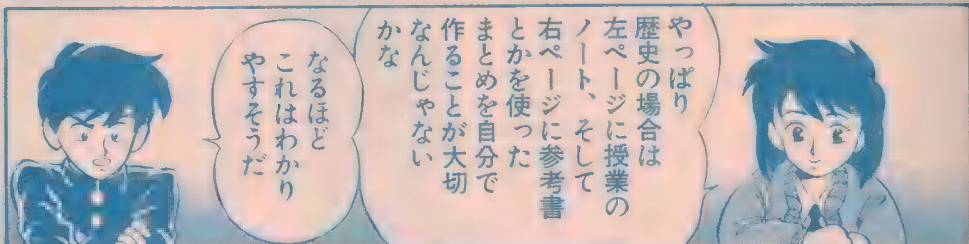




Point8

先生のタイプに合わせたノート作りを！

やたら板書ばかりする先生、また一方的にしゃべりまくる先生など授業のタイプはいろいろだ。その先生のクセを早くつかんで、授業タイプに対拠したノート作りを心がけるようにしよう！



Point 9〈実例〉 世界史の授業ノート

中世

§1 中世前期の西欧 　(476年) 西ローマ帝国滅亡後〜10世紀間のヨーロッパ史

○ゲルマン民族の大移動

(1) Germans ゲルマン人

a. 原住地 | バルト海沿岸 / スカンジナビア方面 } 紀元前後 → ローマ帝国と接した境…(ライン・ドナウ河)

b. 社会 1) 狩猟・牧畜・農耕 2) 土地は氏族が共有 3) 重要事項は民会で決定 　{カエサル「ガリア戦記」 / タキトゥス「ゲルマニア」}

c. 移住 〔原因〕農業生活の比重が高まり耕地不足 〔方法〕まず、傭兵・コロヌス・下級役人として平和的にローマ領内へ移住。

(2) ゲルマン民族の大移動 (5世紀半ば → 6世紀半ば)

a 開始 　フン族 (部族名) の西進 →(圧迫) 西ゴート族…ローマ帝国内侵入 (375年)

b 　　　〈終末〉

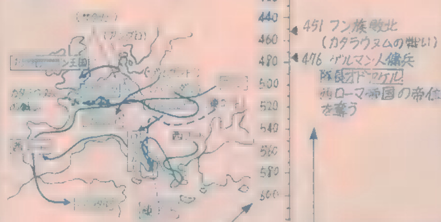
東ゲルマン {
- 西ゴート 〈黒海北岸〉→〈イベリア半島〉サラセン
- 東ゴート 〈ドニエプル下流域〉→〈イタリア〉東ローマ
- バンダル 〈ボヘミア〉→〈北アフリカ〉 東ローマ
- ブルグンド〈東ドイツ〉→〈ガリア東南部〉フランク
- ロンバルド〈ライン・エルベ間〉→〈北イタリア〉フランク

〔参考書より〕

〔西欧世界〕	〔東欧世界〕
ラテン文化 / カトリック / ゲルマン的伝統	ギリシア文化 / ギリシア正教 / スラヴ的伝統 ＋ アジア的要素
↓	↓
ゲルマンの大移動	ビザンツ帝国の存続
↓	スラヴ民族の建国
西ローマ帝国の解体	東西教会の分離
↓	
フランクの拡大とローマ教会発展	ギリシア正教の拡大

〔年表による時代の流れのまとめ〕

〔歴史地図によるまとめ〕



左ページは基礎ノート。授業での板書事項はここに写していく。

大項目、中項目、小項目に通し番号やアルファベットをつけて系統的に整理する。

こうしたちょっとした言葉のメモがノートを生きたものにしてくれる。

略年表を書いておくと時代の流れをつかむのに非常に役に立つ。

右ページはまとめノート。参考書などで調べたことや歴史地図などをまとめる。




そうよ！
だってあたしたち
現役生は受験勉強に
使える時間はごく
限られてるわ
その時間の制約の中で
効果的な受験勉強を
しようと思ったら
既成の参考書に頼るよりは
自分の手で作ったノートを
勉強の道具として使って
いくのが一番なんじゃ
ないかしら


そ…
そうか!!







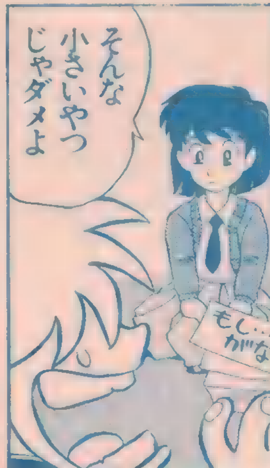

Point 10

いいノート作りは現役合格のカギを握る！

３年になってあわてて参考書を買うよりも、いまのうちから手製のノートを充実させておいたほうが、よっぽど効果的な勉強の材料となる。ただでさえ時間の制約が多い現役生にとって、いいノートを作るということが現役合格への第一歩となることをキモに命じておいてほしい。







Point 11

こんなカードを作ってみよう

アメリカ独立革命

1. イギリスと13州植民地

○本国の重商主義政策

植民地商工業の抑制

諸課税策の強化

13州の地位は…経済的、政治的に本国に従属、しかし植民地の実力向上が…

何故か？

1764 砂糖法

65 印紙法―「代表なければ課税なし」

本国への反抗のスローガン

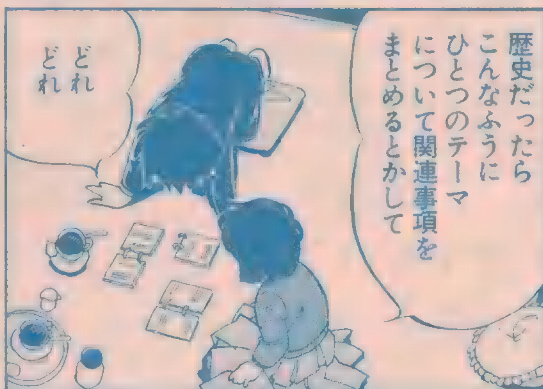
1773 茶法 ―「ボストン茶会事件」へと ('73)

東インド会社の経営難を救うため

植民地の密輸商人がボストンで起こした

最低でもハガキ以上の大きさで

英単語だったら例文やイディオムを書き込めるくらいのサイズで

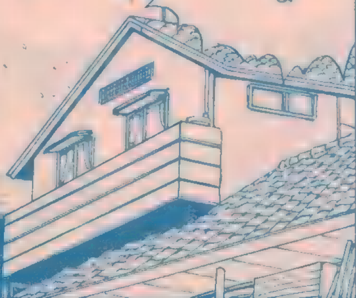


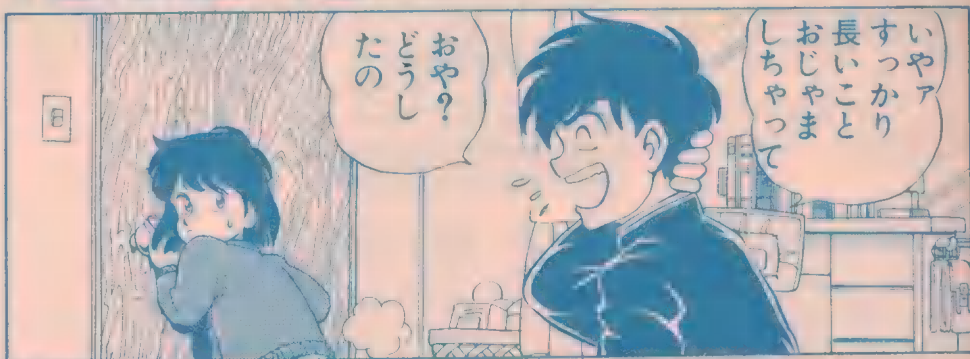
これをいつでも持ち歩いてあいた時間に覚えるようにすればノート学習とは違った効果的な勉強になるのよ

Point 12

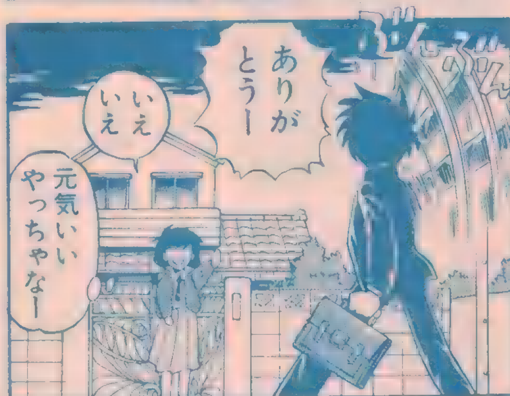
カードを作るなら大きめのものを！

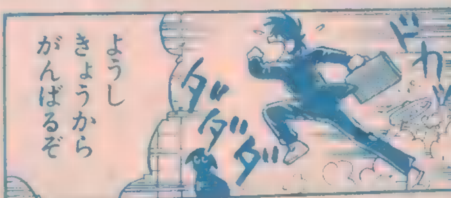
重要事項をカードにまとめて覚えるときは、ハガキよりひと回り大きめのカードを使ってやるようにしよう。いくつかの関連事項をひとつにまとめることによって、機械的な暗記ではなく、理解しながら暗記することができるのでノート学習を支える重要な復習を行うことになる。




いやァ すっかり 長いこと おじゃま しちゃって
おや？ どうし たの

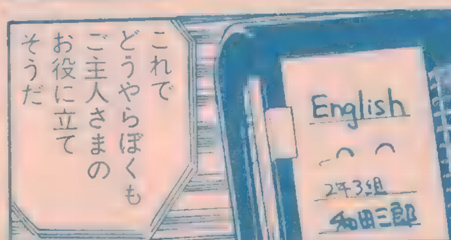

ううん 全々かまわ ないのよ
でかい声 だすから 襲ってくる のかと 思った…
おかげで ノートの作り方が わかったよ


ありが とうー
いえ いえ
元気いい やっちゃなー


ようし きょうから がんばるぞ

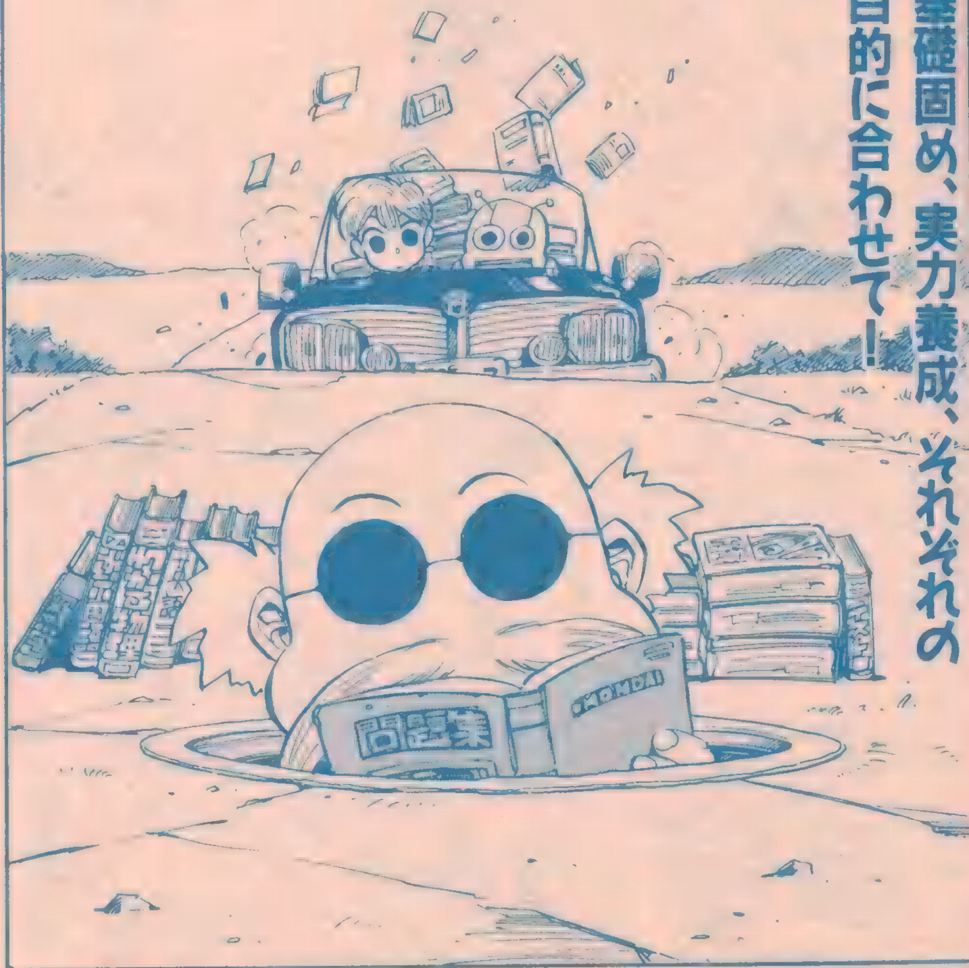

気分一新 するために 新しいノート 買おっと！
本当に よかった…

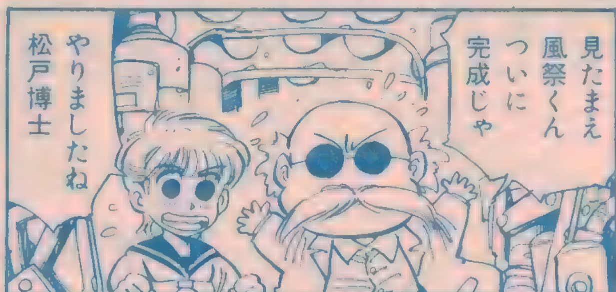

よかった

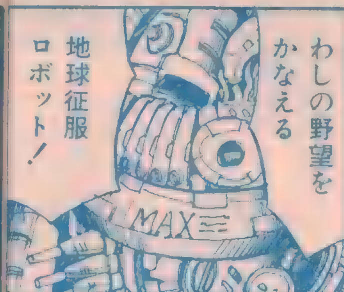

これで どうやらぼくも ご主人さまの お役に立て そうだ
English
2年3組
和田三郎

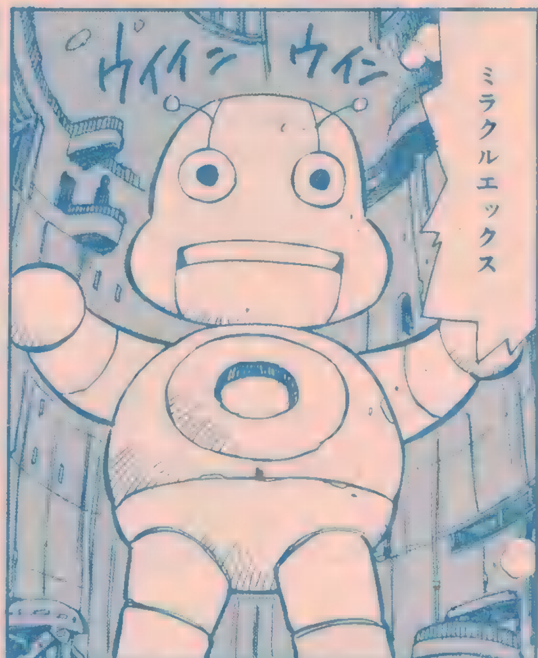
参考書・問題集は コレを使え!

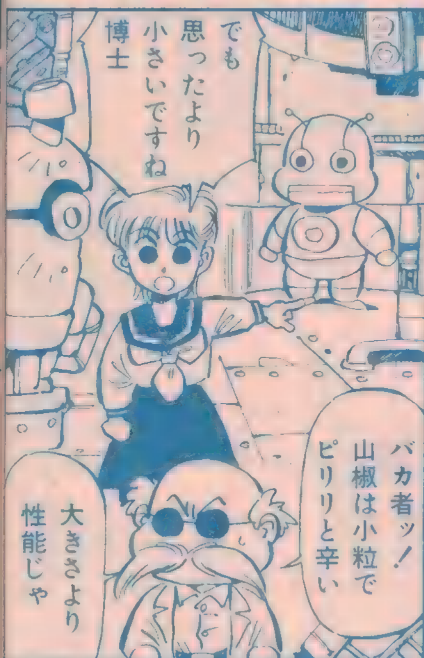
基礎固め、実力養成、それぞれの目的に合わせて!

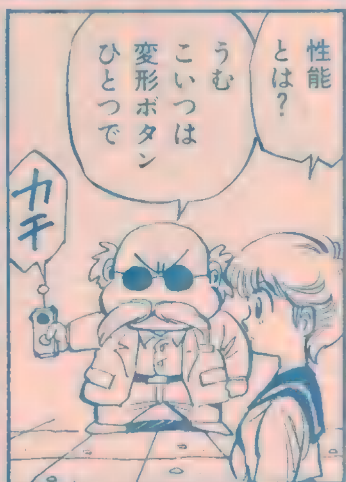



見たまえ風祭くん ついに完成じゃ
やりましたね松戸博士

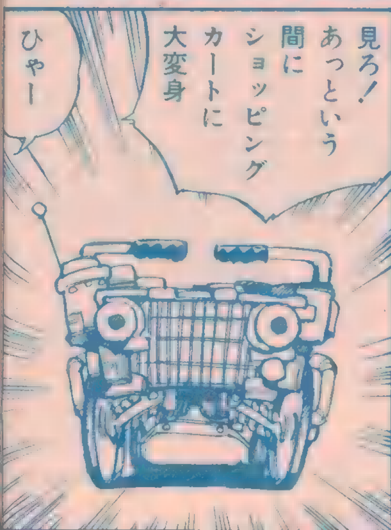

わしの野望をかなえる
地球征服ロボット！
MAX

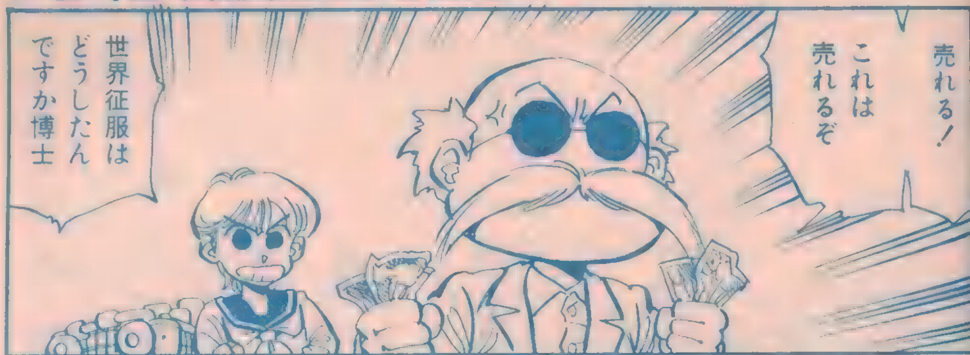

ウイイン ウイン
ミラクルエックス


でも思ったより小さいですね博士
バカ者ッ！山椒は小粒でピリリと辛い
大きさより性能じゃ

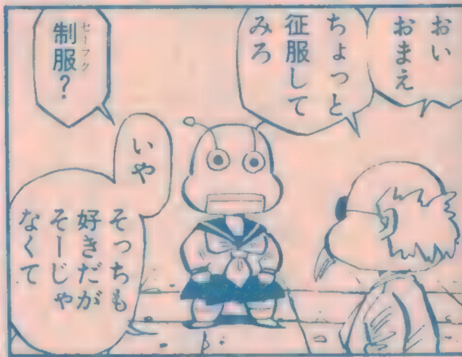

性能とは？
うむ こいつは変形ボタンひとつで
カチ

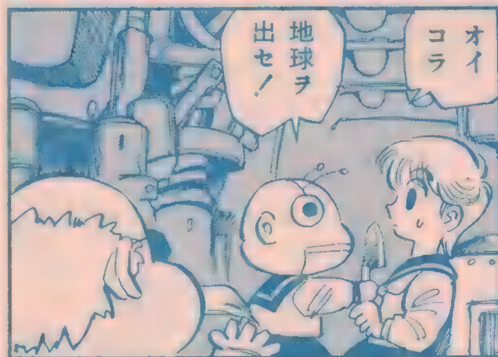


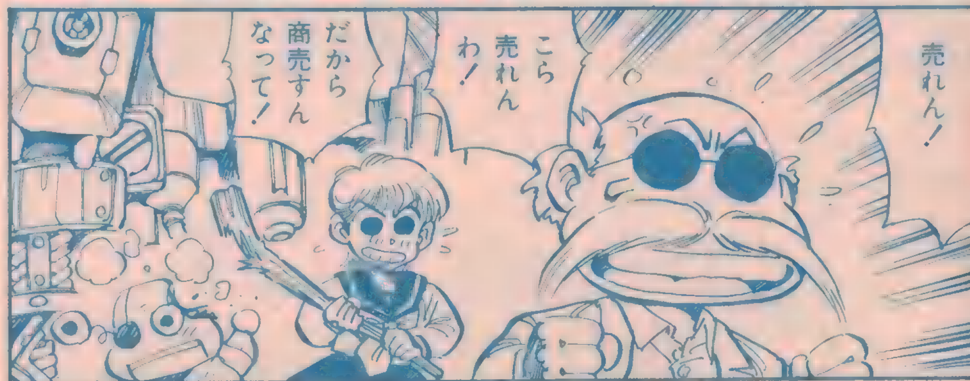

見ろ！あっという間にショッピングカートに大変身
ひゃー

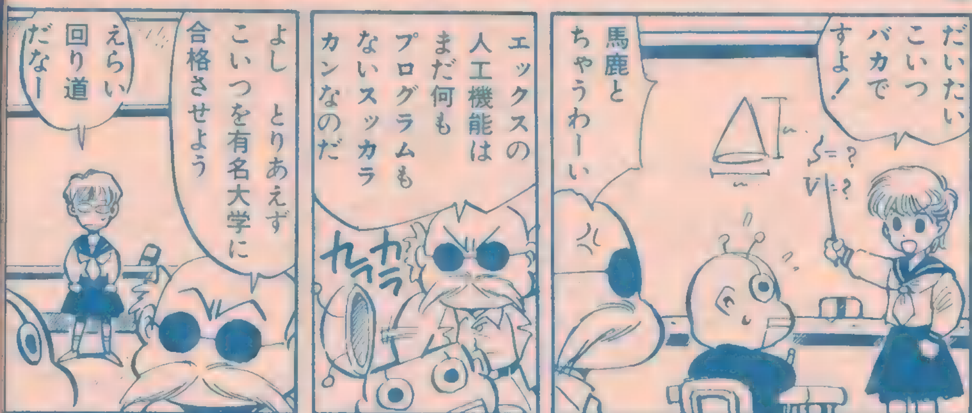

売れる!
これは
売れるぞ
世界征服は
どうしたん
ですか博士

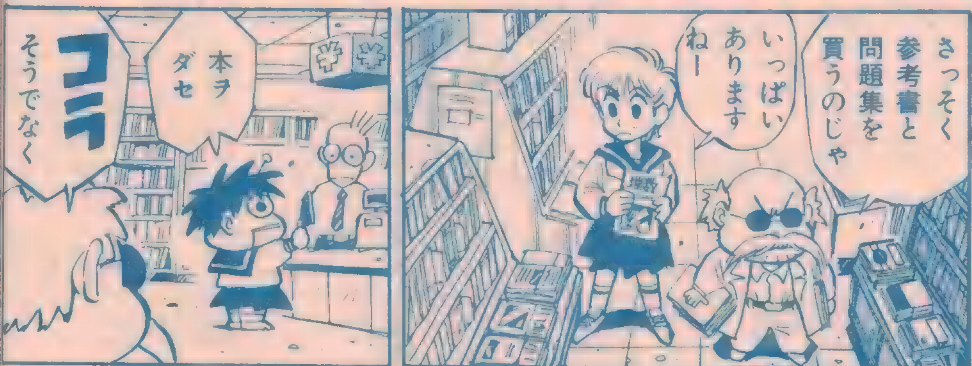

あっ
そーか
ショッピング
カートで
どーすんです
博士が世界征服したら
首相にしてもらうん
だから
しっかり
してください
ちっ
アルバイトの
助手のくせに
ずうずうしい
近ごろの
若モン者は


おい
おまえ
ちょっと
征服して
みろ
制服(セーフク)?
いや
そっちも
好きだがそーじゃ
なくて

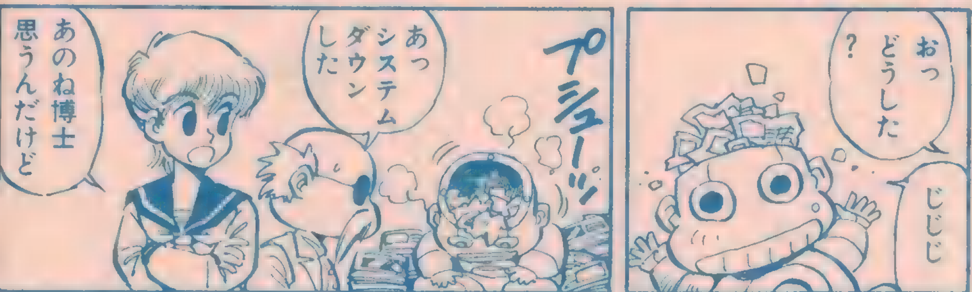

オイ
コラ
地球ヲ
出セ!

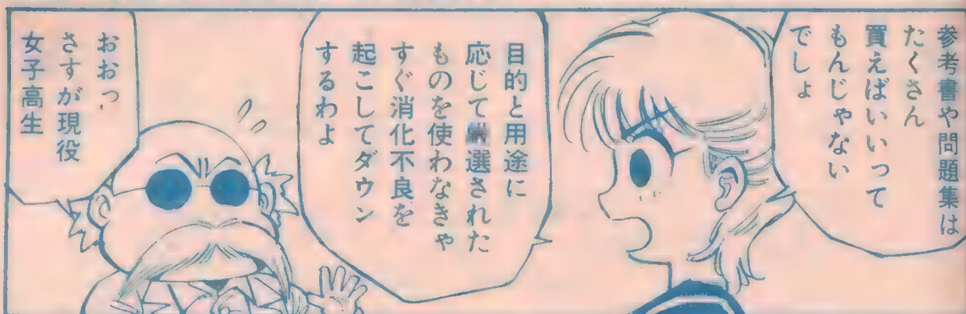

売れん!
こら
売れん
わ!
だから
商売すん
なって!

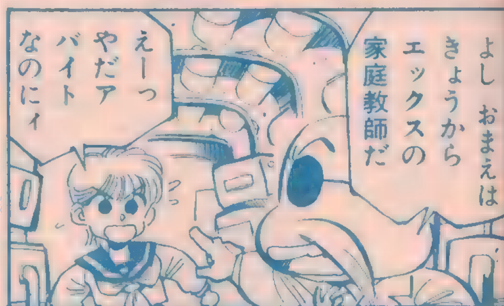

だいたい
こいつ
バカで
すよ!
馬鹿と
ちゃうわーい
エックスの
人工機能は
まだ何も
プログラムも
ないスッカラ
カンなのだ
カラ
カラ
よし とりあえず
こいつを有名大学に
合格させよう
えらい
回り道
だなー


さっそく
参考書と
問題集を
買うのじゃ
いっぱい
あります
ねー
本ヲ
ダセ
コラ
そうでなく

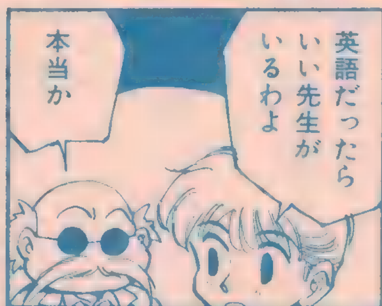

逃げろー
わー
あっ
ドロボ
ーッ
なんか
みみっちい
悪さばっかり
やってんな
ええから
黙って
詰め込め

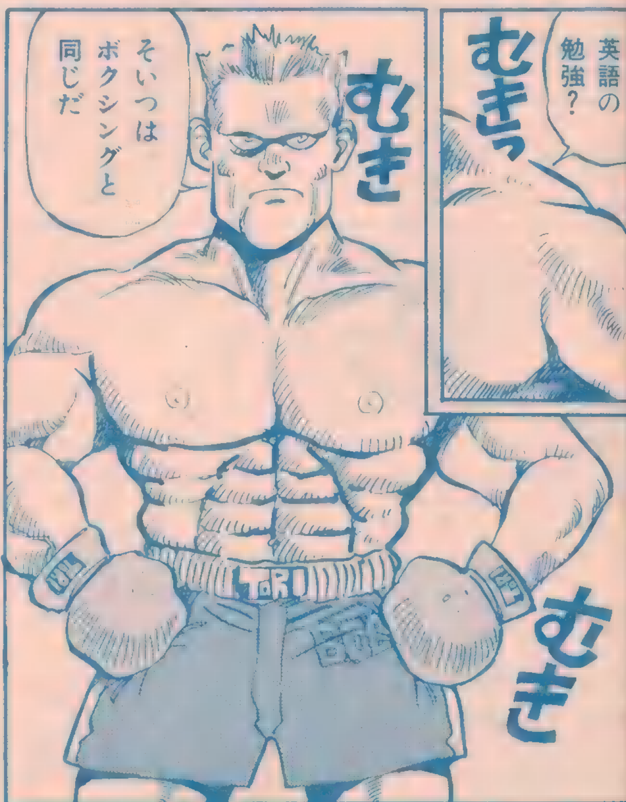

おっ
どうした
?
じじじ
プシューーッ
あっ
システム
ダウン
した
あのね博士
思うんだけど

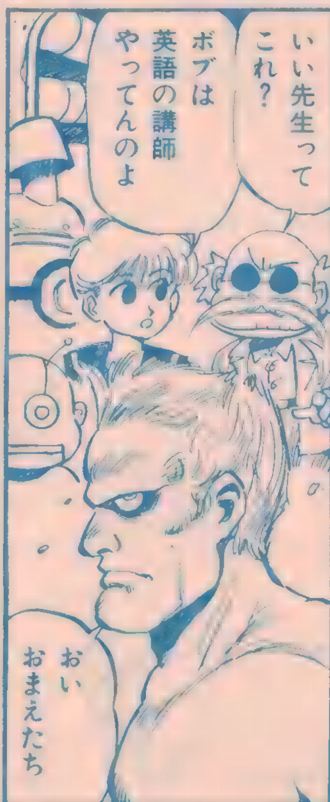

参考書や問題集はたくさん買えばいいってもんじゃないでしょ
目的と用途に応じて厳選されたものを使わなきゃすぐ消化不良を起こしてダウンするわよ
おおっさすが現役女子高生

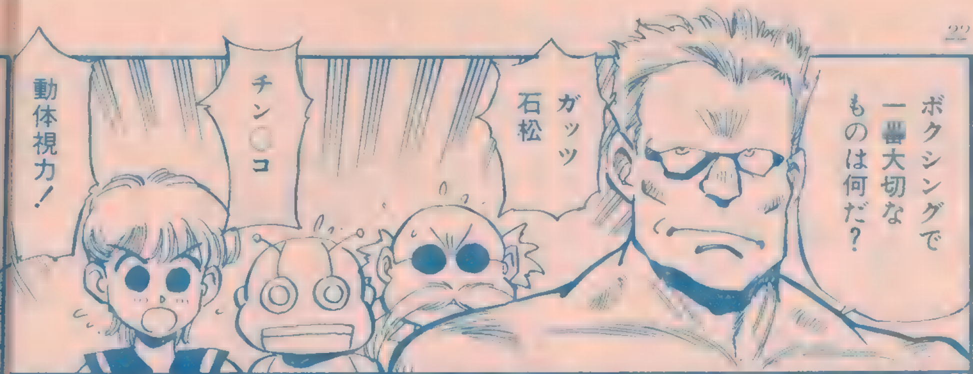

よし おまえはきょうからエックスの家庭教師だ
えーっやだアバイトなのにィ

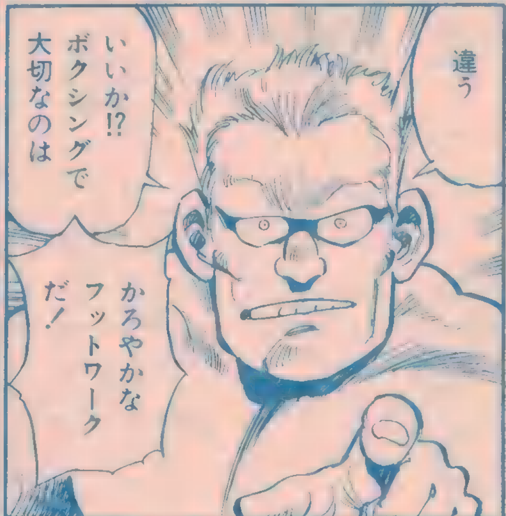
英語

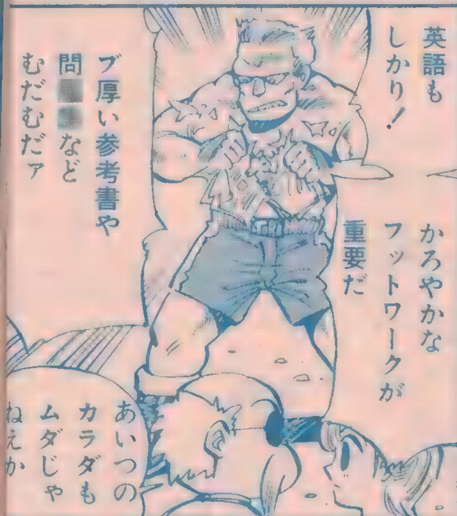

英語だったらいい先生がいるわよ
本当か


英語の勉強?
むきっ
そいつはボクシングと同じだ
むき
むき


いい先生ってこれ?
ボブは英語の講師やってんのよ
おいおまえたち


ボクシングで一番大切なものは何だ？
ガッツ石松
チン○コ
動体視力！


違う
いいか!? ボクシングで大切なのは
かろやかなフットワークだ！

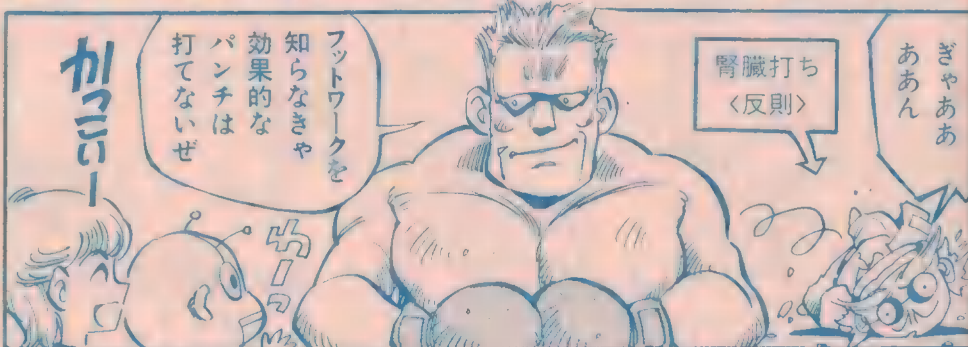

英語もしかり！
かろやかなフットワークが重要だ
ブ厚い参考書や問[redacted]などむだむだァ
あいつのカラダもムダじゃねえか

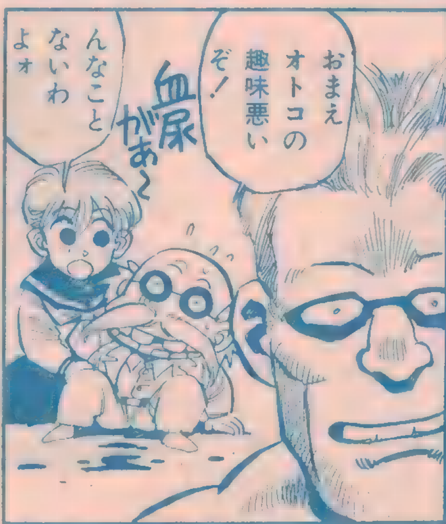

いいか！
「重厚長大」な参考書の（第一章冠詞）から順番に学んでゆけば英語が理解できるというのはナンセンスだ
動詞
冠詞


ホワイ？なぜならば英語の構造と語順を決定するのは
動詞だからだ
ドン
動詞









効果的な軽薄短小本を！

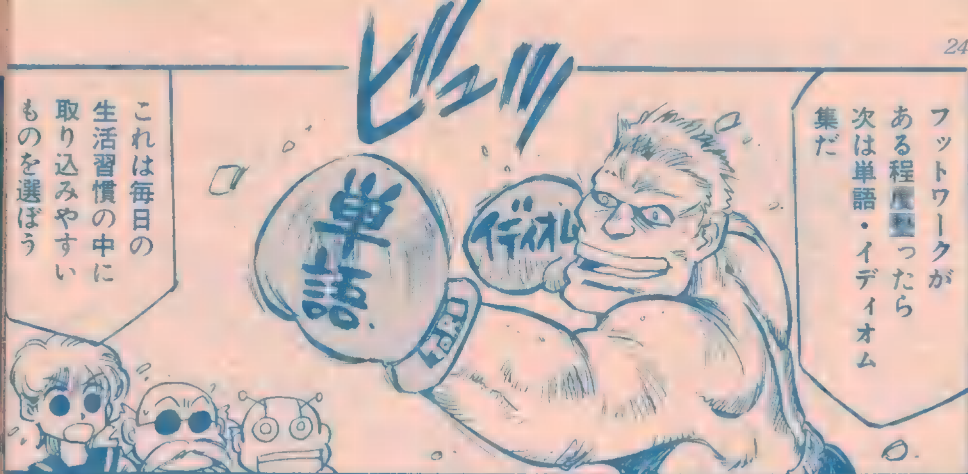
●ジャイロ新標準問題集　英語Ⅰ・Ⅱ（啓林館）

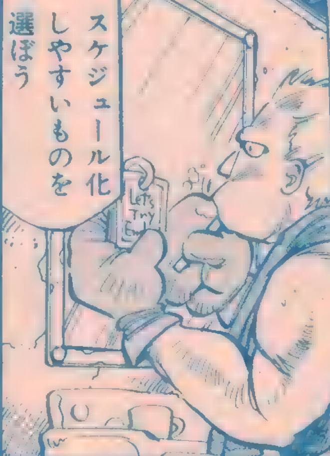
＊この問題集は「習うより慣れろ」が基本姿勢。だから英語の構文をまだよく理解できていない人でも安心してつかえる。これで英文の基本構文を理屈抜きで覚えれば、学習のフットワークはグッと軽くなるはずだ。

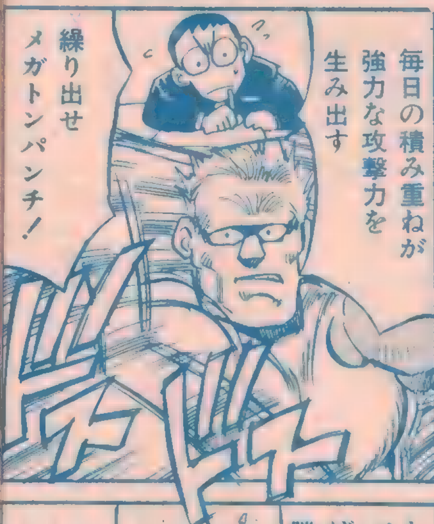
●1日1題30日完成「英文法」（日栄社）

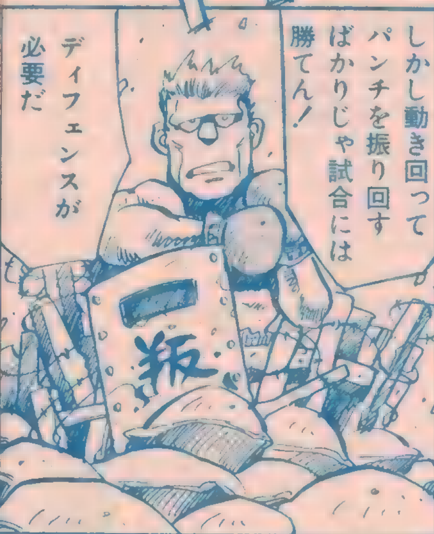
＊これぞ「軽薄短小」の代表選手。軽くて使いやすく、短期の反復練習には最適だ。また、1日1題なので飽きっぽい人や怠慢な人には心理的負担がないのもグッド。











毎日ムリなくできるものを!

●基本英文700選（駿台文庫）

＊左ページが英文、右ページが日本文。対照して覚えていくことで、英文和訳の要領が身につけられる。慣用語句も同時に覚えられるよう配慮されている。

●超基礎英語塾 頻出問題がわかりすぎる!（学研）

＊高２生・受験生の間でベストセラーの『わかりすぎる!』の姉妹編。こちらは、入試問題に頻出する英語独特の表現（熟語・構文）を問題演習スタイルで短期間にマスターするのに向いている。１問ごとの親切な解説と充実したさくいんが実用的。

つまり反復練習の中でできなかったことをあとで「確認」するための参考書を用意する

この参考書はある程度中身が濃くなるのは仕方ないがそれでも説明が[redacted]で例文の多いものを選ぶこと

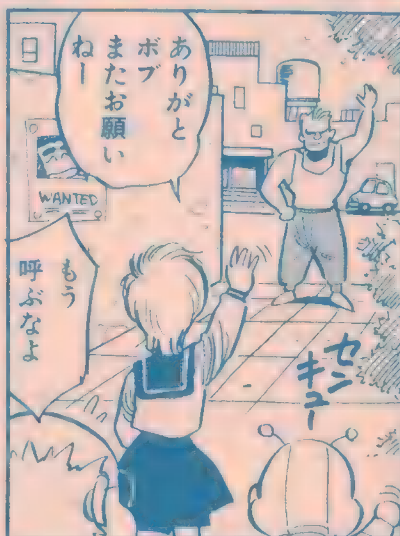
ディフェンス！

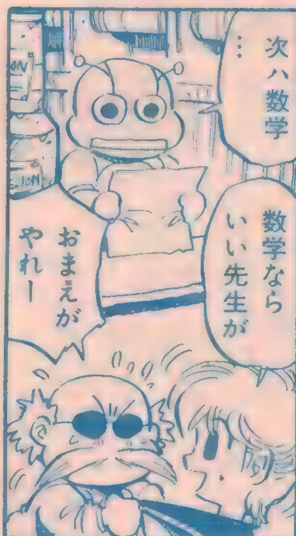
●英語頻出問題総演習

（桐原書店）

即戦ゼミ 3
大学入試
英語頻出問題総演習
上垣暁雄 編著
桐原書店

＊「慣れる」だけで解けない複雑な問題用に最適の「習う」型の[redacted]集。解説はちょっとハイレベルだが、非常に論理的に説明してあるのが特徴だ





数学

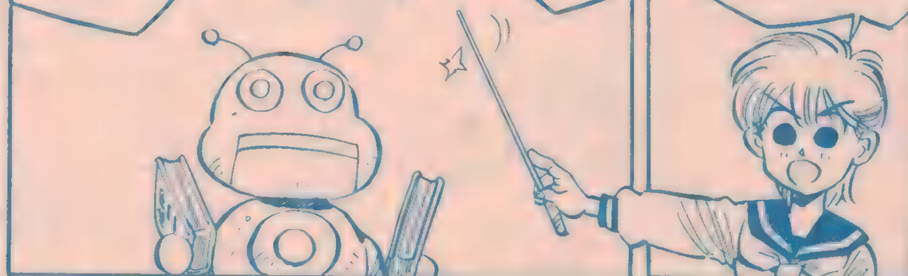
数学の参考書問題[redacted]選びで大切なことはまず自分の目的と用途をしっかり見すえること

基礎固めや苦手克服のためのものと

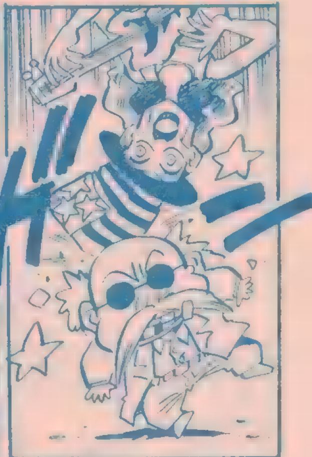
基礎

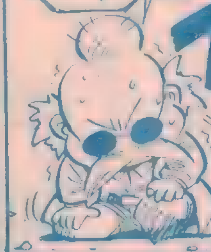
応用

応用力を高めるためのものでは内容も使い方もまるで違ってきてしまう



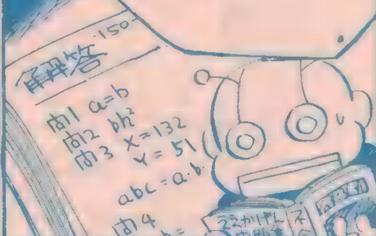

段階を追って学習を進めなければいけない数学の場合
この用途を間違えてしまうと悲惨な結果になってしまう
悲惨つーとボクサーに腎臓パンチくらうくらいかい
加えて頭の上からロッカーが落ちてくるくらいね


ガーン


そ…そうきたか…コインロッカーのほうだと…


ズーン

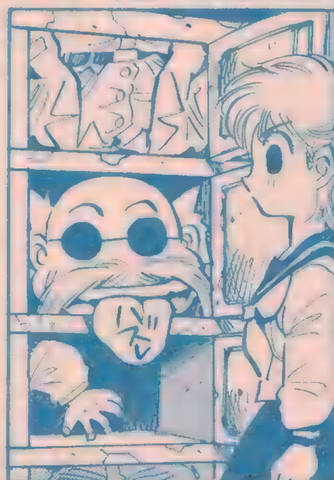

おーーっ

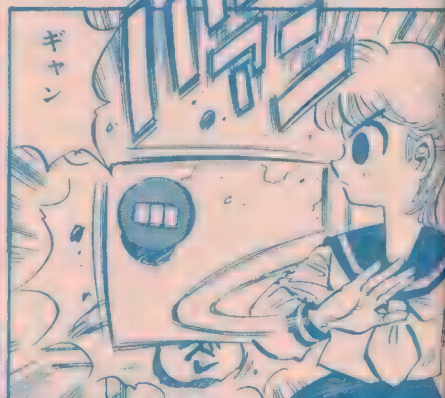

第2に問題集ならば解答の解説ができるだけくわしいもの
参考書でも問題ごとに解法の説明がくわしく載っているものを選ぶこと
解答
問1 a=b
問2
問3 X=132
Y=51
abc=a·b
問4

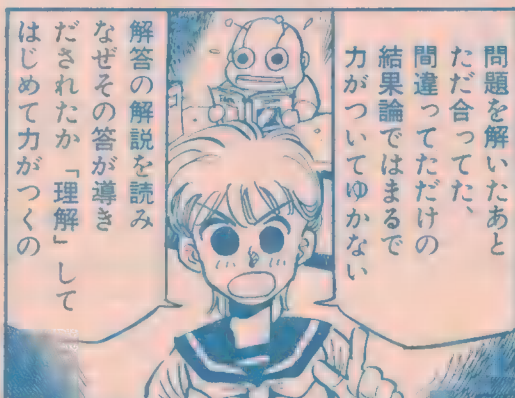

数学の成績を高めるには一にも二にも解法パターンを覚えるのがイチバン

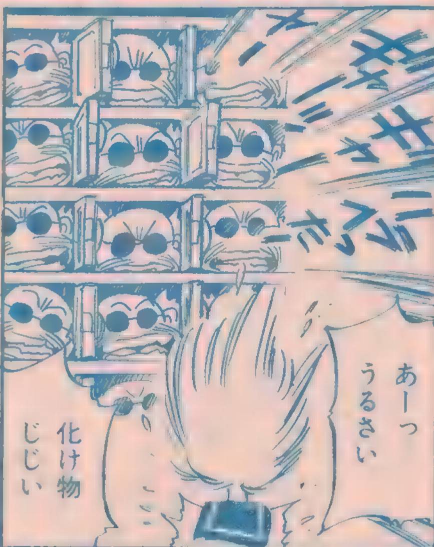

つまり問題の扉を開けるための鍵をたくさん持つことね











解法がしっかり「理解」できるものを！

●ジャイロ新標準問題集（啓林館）

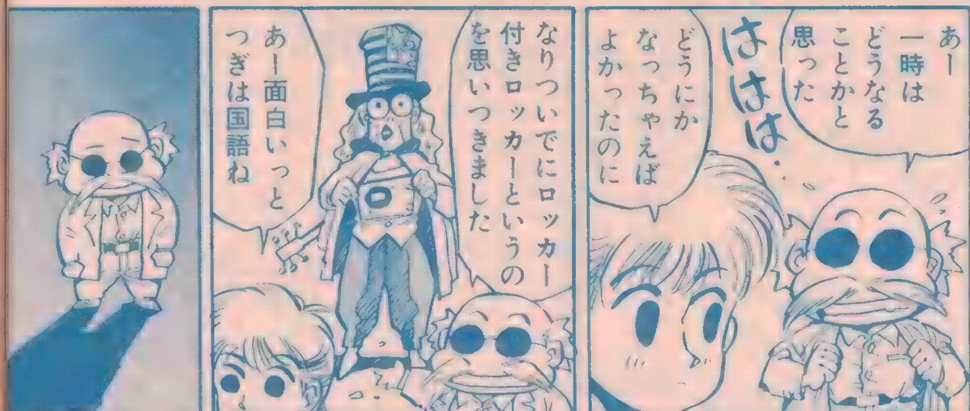
＊基礎学力を高めるにはオススメの１冊。このシリーズには代数幾何、基礎解析などが揃っていて、いずれもオーソドックスな良問が押さえられている。

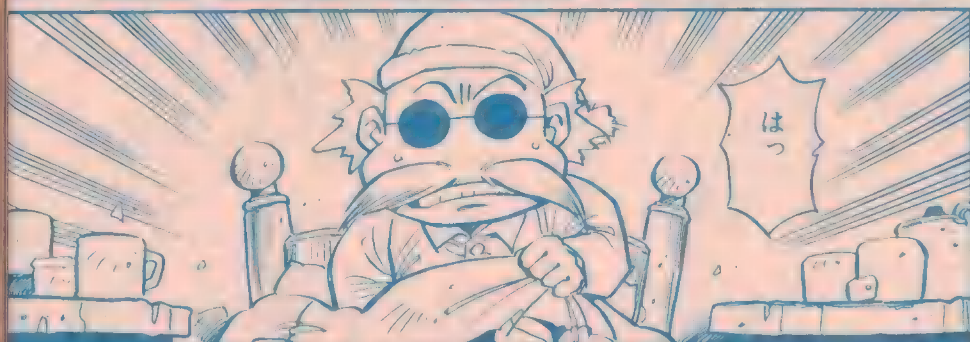
●新ベストコース基本問題集（学研）

＊着実に力がつく〔基本→発展〕の２段階式問題構成。教科書レベルの実力養成は、これで万全といえる。

●基礎解析の考え方、解き方
代数幾何の考え方、解き方（文英堂）

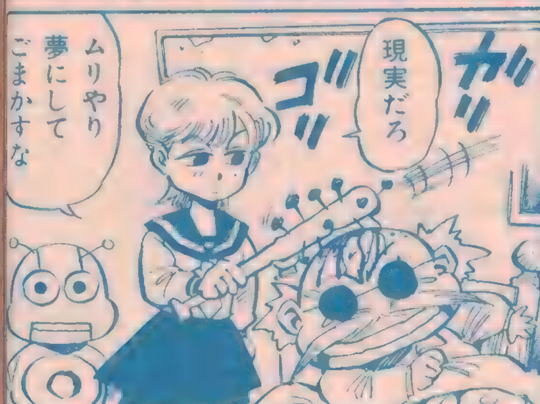
＊基礎がある程度固まってきたら、これで応用力アップを。問題のタイプが多く説明も親切だ。

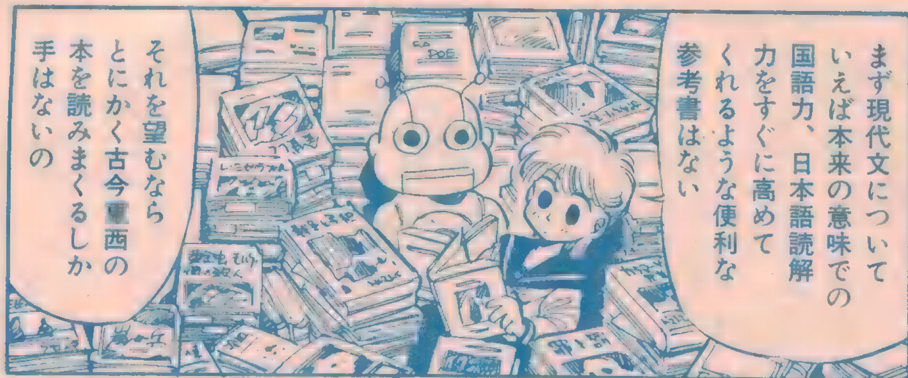

あー
一時は
どうなる
ことかと
思った
ははは・・
どうにか
なっちゃえば
よかったのに
なりついでにロッカー
付きロッカーというの
を思いつきました
あー面白いっと
つぎは国語ね

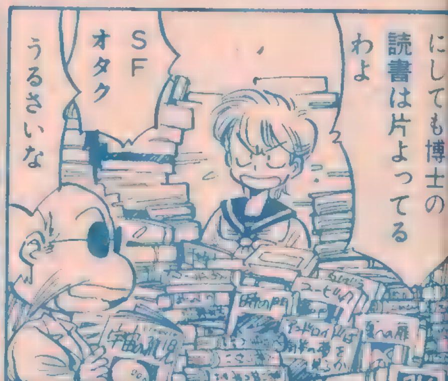

はっ

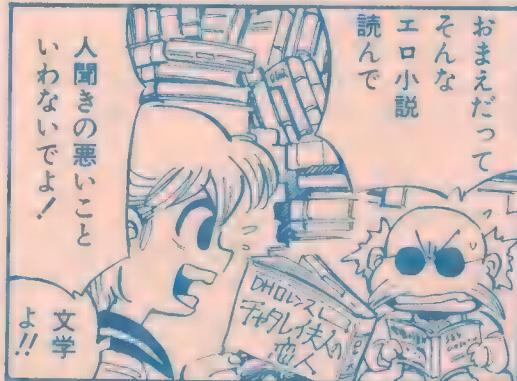

夢…！
ロッカー付き
ロッカーの夢
なんて怖ろしい…
なんてつまんない…

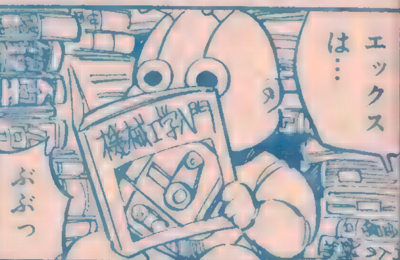

夢でよかった
現実だったら
あのイジワルな
助手に何て
いわれたか

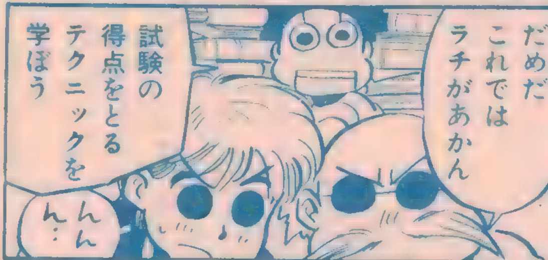

ガツ
ゴツ
現実だろ
ムリやり
夢にして
ごまかすな


まず現代文についていえば本来の意味での国語力、日本語読解力をすぐに高めてくれるような便利な参考書はない
それを望むならとにかく古今東西の本を読みまくるしか手はないの


にしても博士の読書は片よってるわよ
SF オタク うるさいな


おまえだってそんなエロ小説読んで
人聞きの悪いこといわないでよ！
文学よ!!
DHロレンス
チャタレイ夫人の恋人


エックスは…
ぷぷっ
機械工学入門


だめだこれではラチがあかん
試験の得点をとるテクニックを学ぼう
んん…


まあ そういう割り切った姿勢でゆくんなら選べる問題集参考書はあるはね


でもテクニックで勝負するんだったら古典ははずせないわ
おお さもありなん！

古文はとにかく文法の初歩からきちんと説明してあるものでなくてはダメ



文法的な説明がおざなりであったり解釈だけがダラダラと続いているのはほとんど役に立たない

文法が苦手という人は文法、とくに敬語と助動詞をわかりやすく説明してあるものを選ぶのよ

割り切って目的を絞り、テクニックを学ぼう！

●1日1題30日完成 古典文法（日栄社）



＊古典が苦手な人はこれで基礎を固めよう。古典文法の重要事項が30項目に分かれているので、毎日少しずつの勉強で文法力の基礎を身につけることができる。

●現代評論文[illegible]演習（三省堂）

＊記述式問題が中心で、若干ハイレベル。ただ、詳しい解説と同時に、記述式問題に関する細かな採点基準についても説明されていて、自己採点が正確にできるようになるのがうれしい。受験を意識する人向き。

●古典基礎問題 25[illegible]（数研出版）

＊問題を解きながら知識の確認もできるようになっている。問題文も設問も短め。

理社

さぁ3教科もすんで残りは理科社会ね

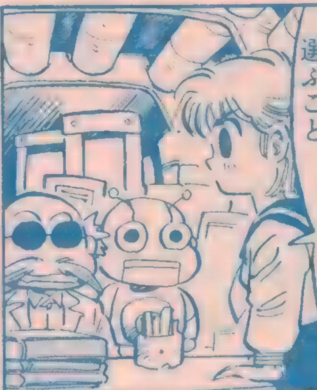
まとめていくわよ

ようし

野望までもう少しだ

ガンバレガンバレ

オレー

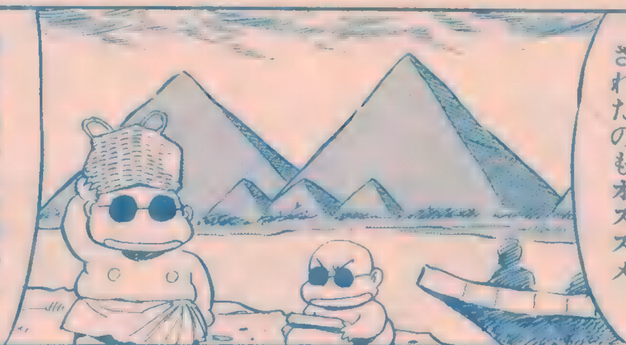


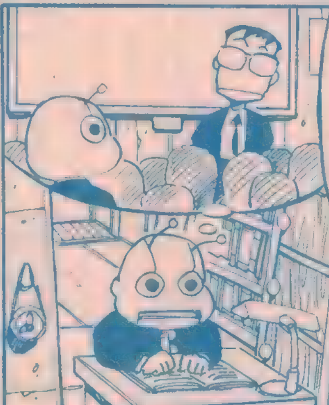
今から大学受験の準備を始めてもほとんど忘れてしまうはず

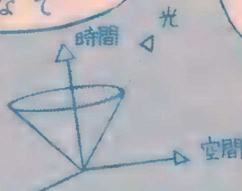
それより今は授業をきちんとこなすことが先々のためにも役に立つのよ

でも学校に行ってませんよ

今回設定に無理あるからなー







図や写真の多いビジュアルなものが興味も理解も深まる！

●シグマ標準問題集　日本史/世界史（文英堂）

＊教科書の流れにそった問題集編成に加えて、テーマ別にも問題が整理されている。解説もわかりやすくポイントも絞られているので、定期試験対策にも向いている。

●1問1答日本史(世界史)用語問題集（山川出版社）

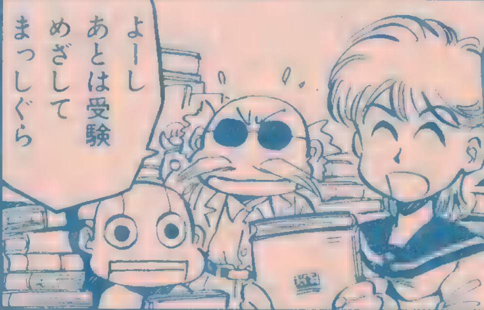
＊問題にあたりながら重要な用語の整理ができる。授業の復習・まとめとして使えば、理解度が深まることは間違いなし。

●親切な物理（正林書院）

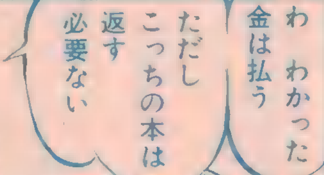
＊基礎編の上・下、理工系の上・下があるけど、基礎編は平均的な高２生の授業の復習にはピッタリのレベル。ノートのまとめや、定期試験の実力アップ用として活用。

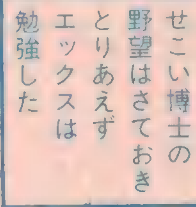
●リードα　化学（数研出版）

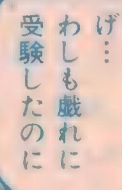
とにかく解説が詳しく、問題集というよりは参考書として条件も十分に満たしている。また、問題はレベルごとに分けてある。

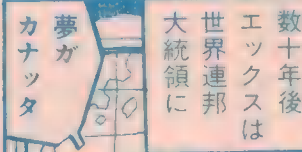


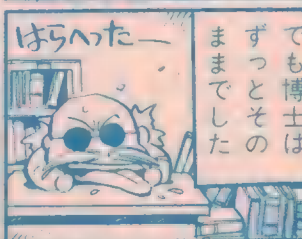



わ わかった 金は払う
ただし こっちの本は 返す 必要ない
何おォ


せこい博士の 野望はさておき とりあえず エックスは 勉強した
そして 大学合格
ヤタッ

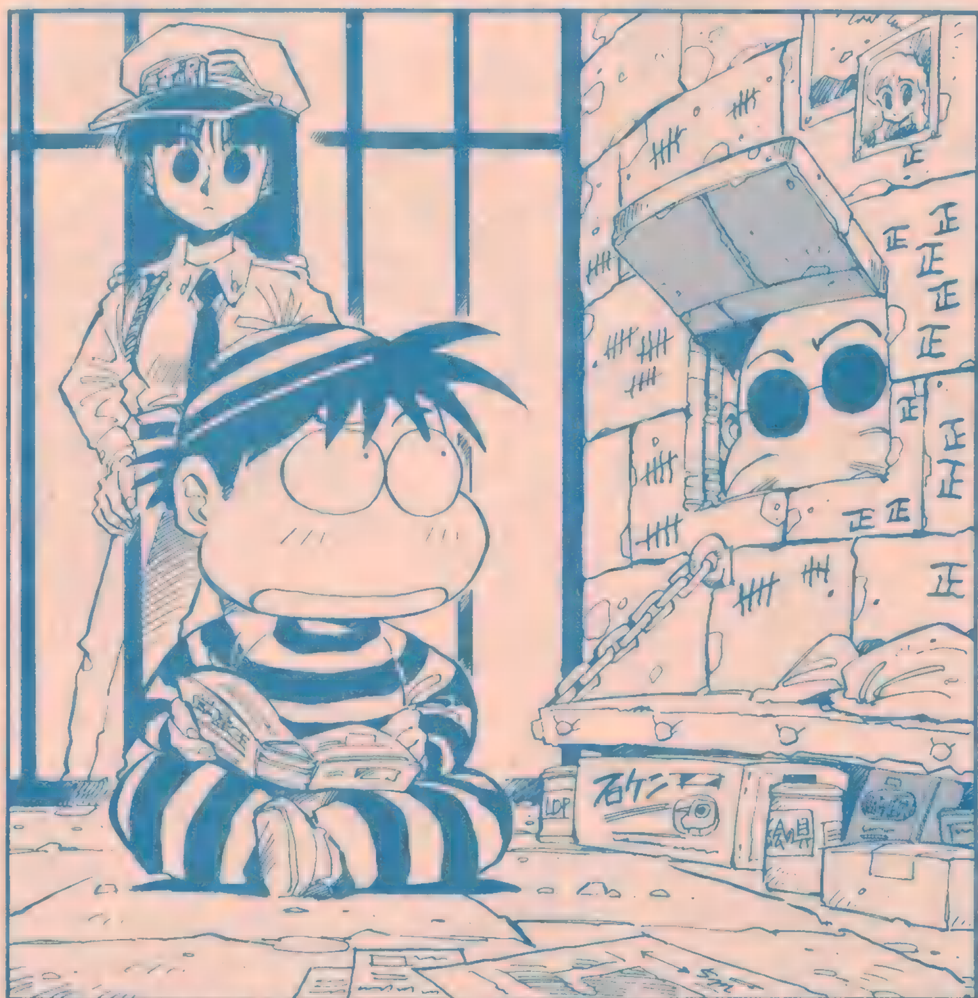

げ… わしも戯れに 受験したのに
落ちて やんの


数十年後 エックスは 世界連邦 大統領に
夢ガ カナッタ

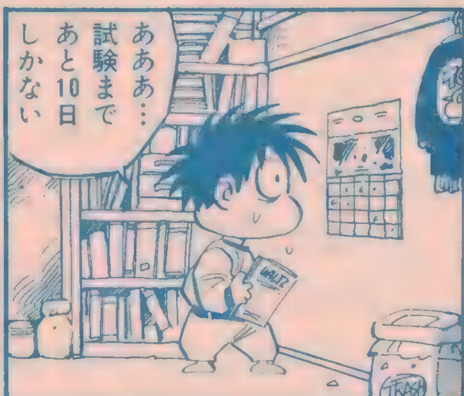

でも博士は ずっとその ままでした
はらへったー
はっ
夢
だから 夢じゃ ないってば
文部大臣

勉強時間を2倍にする方法

キミの甘い常識を根本からあらためるのだ！



もっとよく知りたい人は MANGAゼミナール・大学受験 24時間活用学（千葉康則監修 学研）を読んでね。





朝起きて

飯くって

学校行って

カラーン!

ねむい

授業受けて

クラブ活動やって

塾行って

しんど

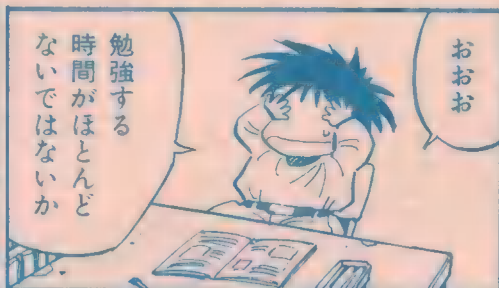
家帰って夕飯くって

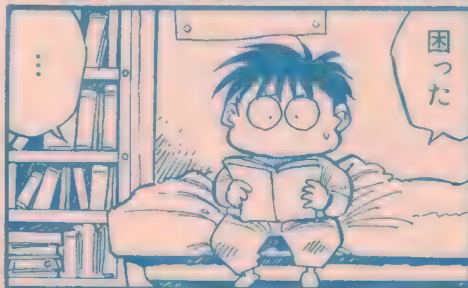
ふっ!やっと落ちつく

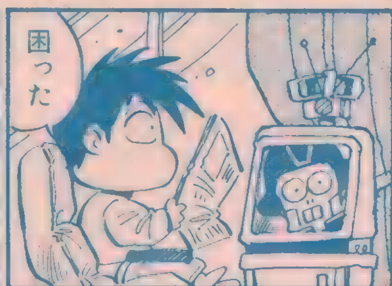
フロ入って

はあ〜

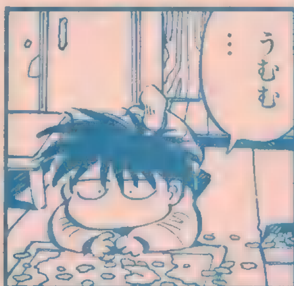
ねる


おおお
勉強する時間がほとんどないではないか

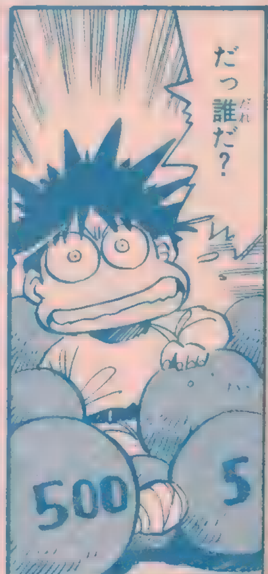

困った
…

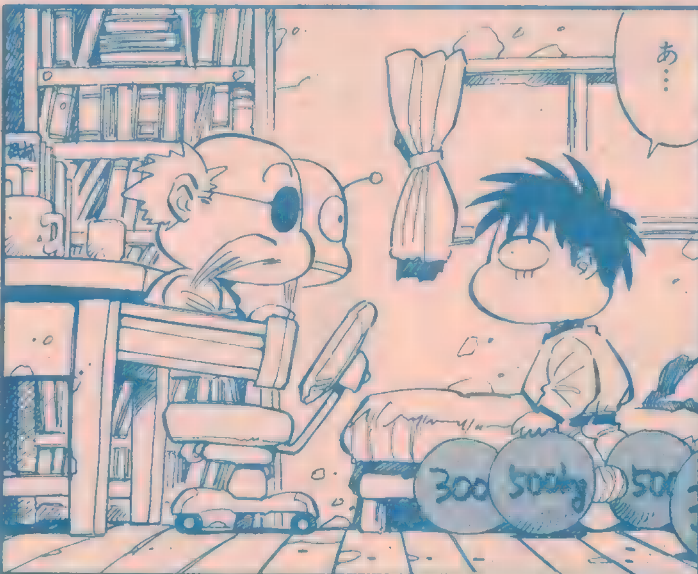

困った

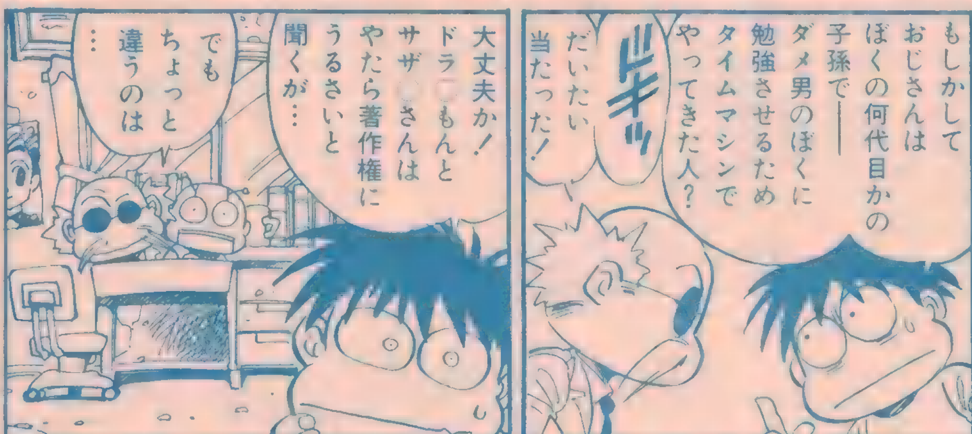

困った
ピコピコ

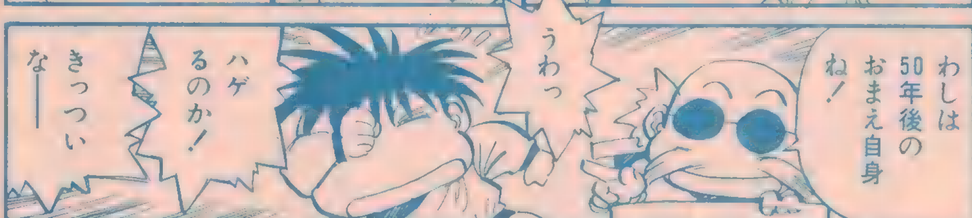

うむむ…

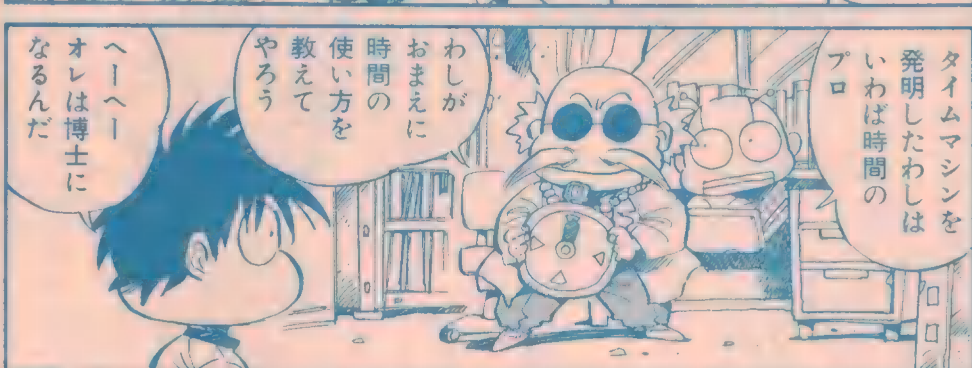

阿呆!!
ドガ!!
500kg
500kg
300
200
100
ドカァ
わーっ

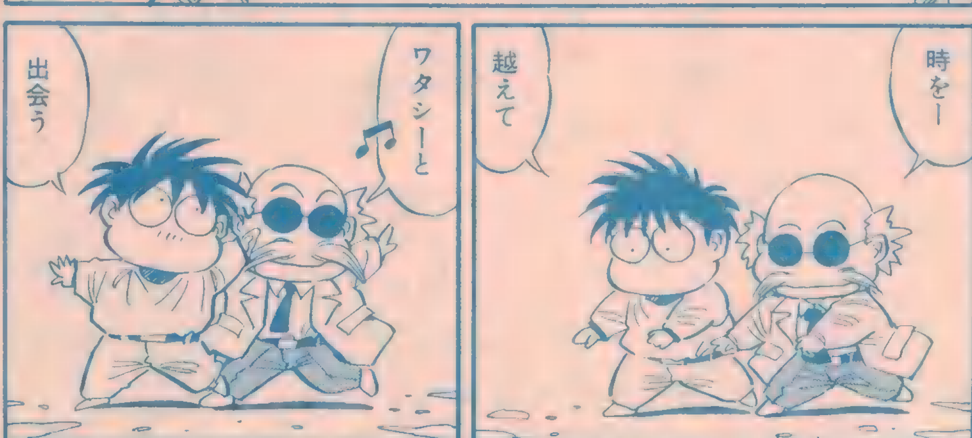

だっ誰だ?
500
5

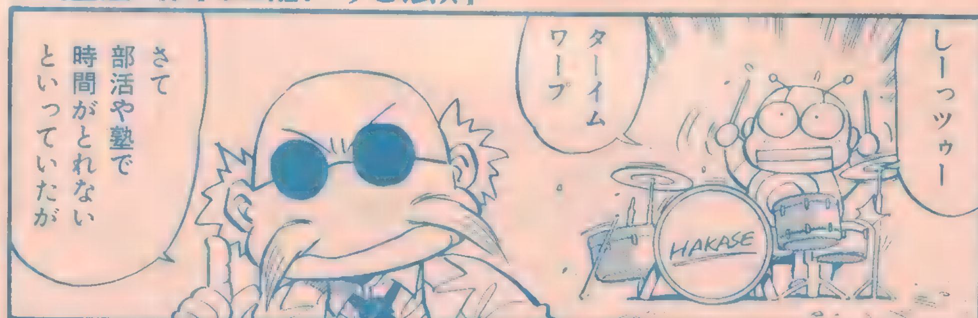

あ…
300
500kg
500


もしかして
おじさんは
ぼくの何代目かの
子孫で――
ダメ男のぼくに
勉強させるため
タイムマシンで
やってきた人？
ドキッ
だいたい
当たった！
大丈夫か！
ドラ○もんと
サザ○さんは
やたら著作権に
うるさいと
聞くが…
でも
ちょっと
違うのは
…


わしは
50年後の
おまえ自身
ね！
うわっ
ハゲ
るのか！
きっつい
な――

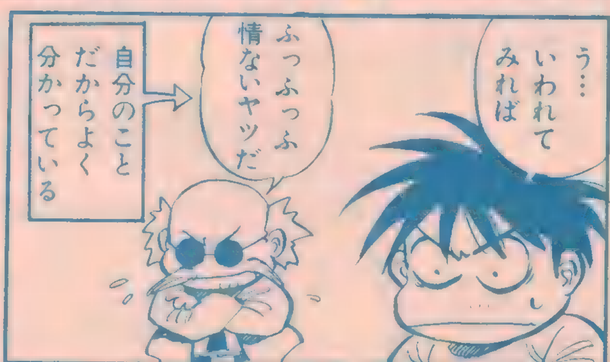

タイムマシンを
発明したわしは
いわば時間の
プロ
わしが
おまえに
時間の
使い方を
教えて
やろう
へーへー
オレは博士に
なるんだ


時をー
越えて
ワタシーと
出会う

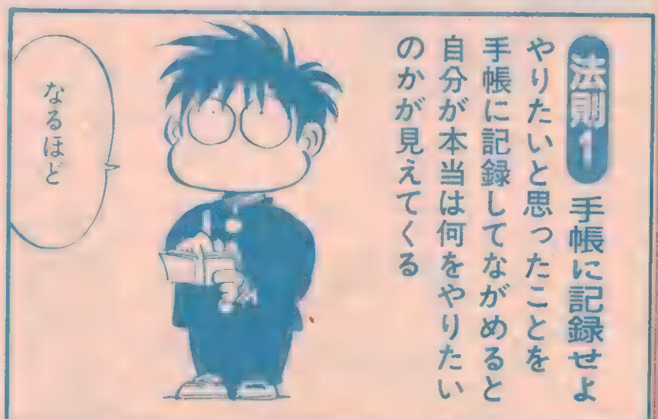

しーっツゥー
ターイムワープ
さて部活や塾で時間がとれないといっていたが


本当は何をしたいかわからないだけじゃないか
えーっ


まあ聞け
急にやめんな
おまえはきょう何をやりたかったテレビゲーム？ジグソーパズル？


う…いわれてみれば
ふっふっふ情ないヤツだ
自分のことだからよく分かっている

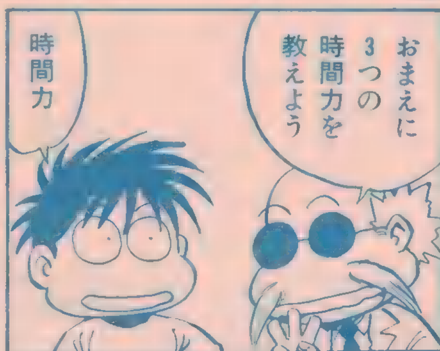

いいか！時間活用の第一歩は
自分が何をやりたいのかしっかり自覚することから

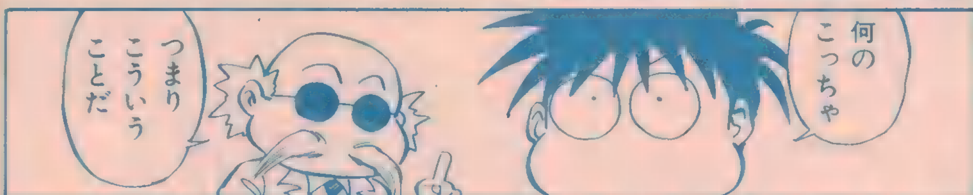

法則1 手帳に記録せよ
やりたいと思ったことを手帳に記録してながめると自分が本当は何をやりたいのかが見えてくる
なるほど

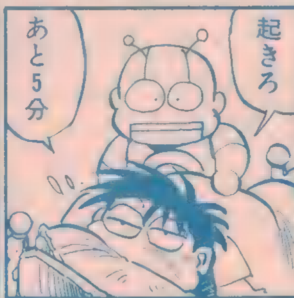

やりたいのは敦子ちゃんとデートしてキスして…
なんつーバカだオレは！

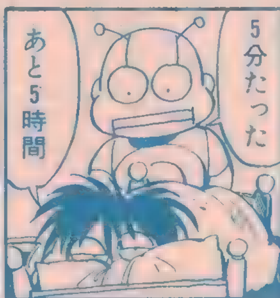
「3つの時間力」とは？

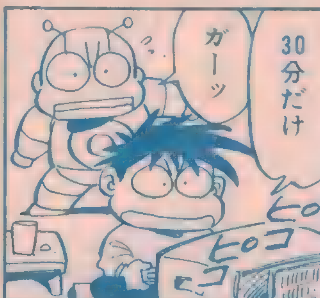
1. **時感力**　時間を感じる力。時間がどんなに貴重なものであるかを感じる感性のこと。
2. **時観力**　時間を観る力。自分の時間をマネジメントできる計画性のこと。
3. **時慣力**　時感力と時観力を習慣として自分のものにする力。行動できる能力のこと。

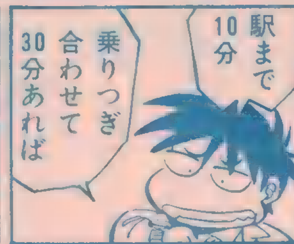


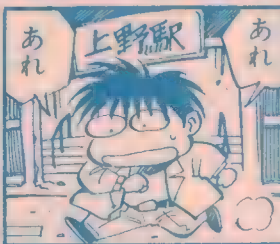


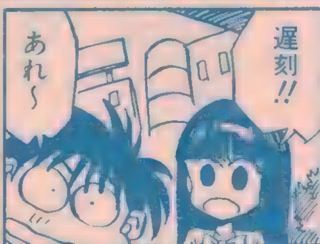


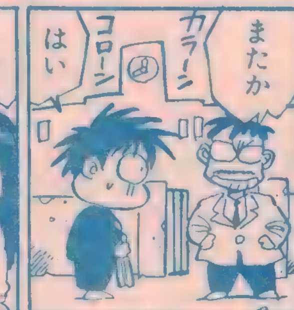


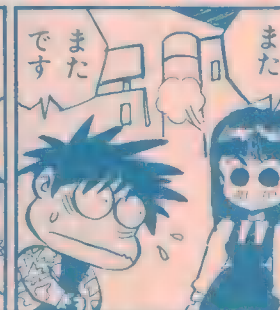




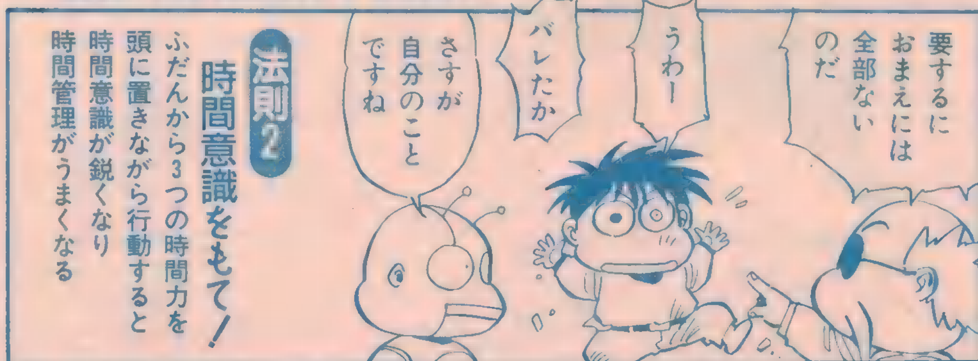




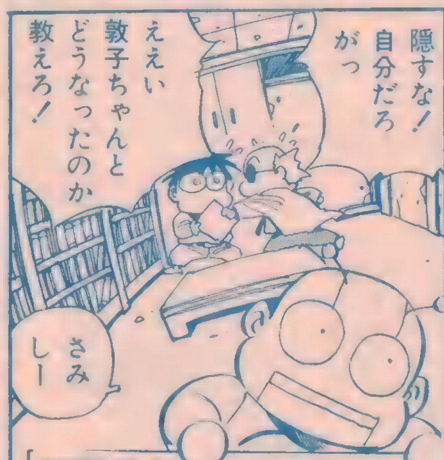












計画力をつけるテクニック

①やることを決める



②紙に書き出す

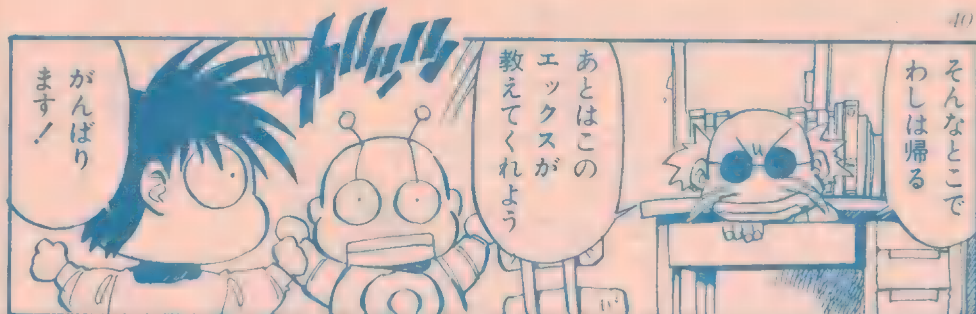


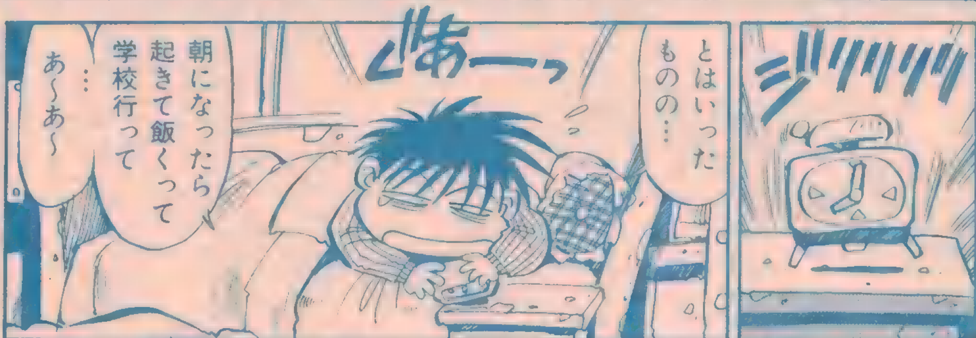
③それを大中小に分ける
大（時間がかかること）
中（1日でできること）
小（短時間でできること）
④大と中をさらに細かなステップに分割
（1時間でできるレベルまで分割する）

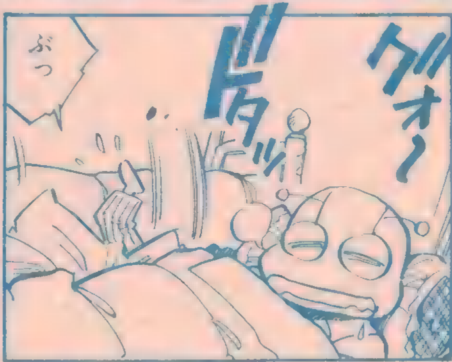
法則3 大中小に分けよ

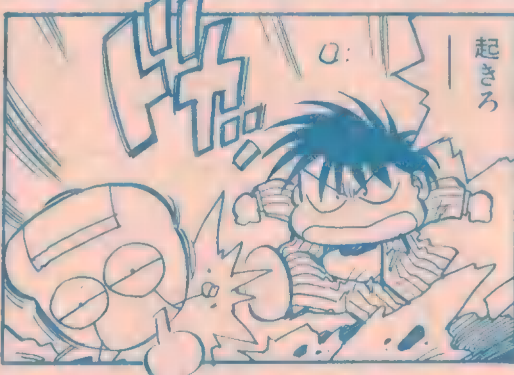
やるべきことを大中小に分ければ全体が見えてくるので　ストレスがなくなる　さらに大と中を細かくステップ化することで　すぐに実行できそうな気がしてくる

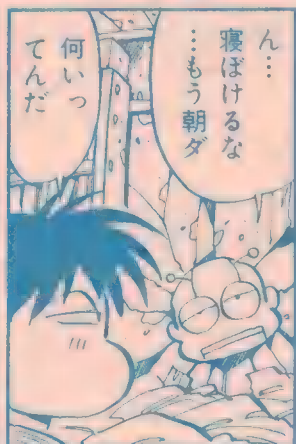


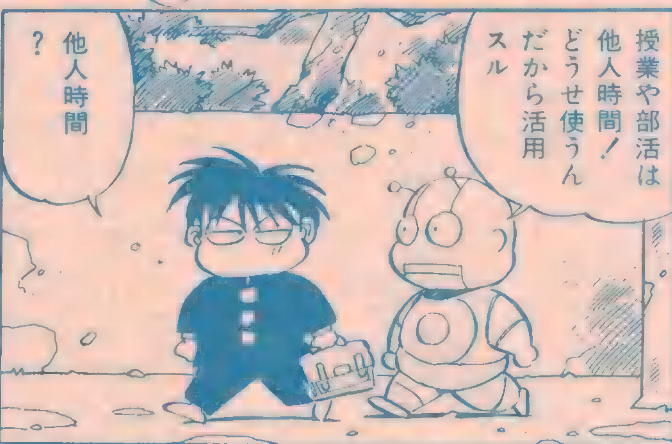

そんなとこで わしは帰る
あとはこの エックスが 教えてくれよう
ガバ
がんばり ます！


ジリリリリリ
とはいった ものの…
どあーっ
朝になったら 起きて飯くって 学校行って …
あ〜あ〜


グオ〜
ドタッ
ぶっ

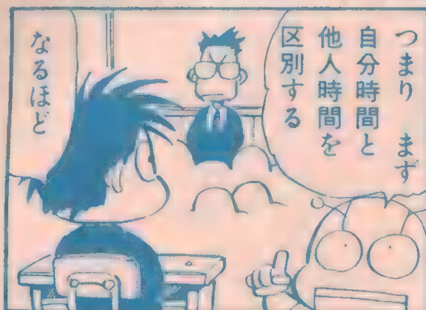

起きろ ー
ドげボ


ん… 寝ぼけるな …もう朝ダ
何いっ てんだ

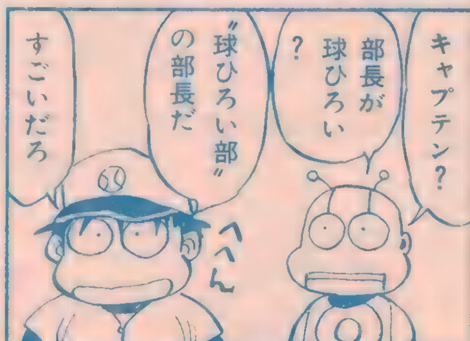

授業や部活は 他人時間！ どうせ使うん だから活用 スル
他人時間 ？

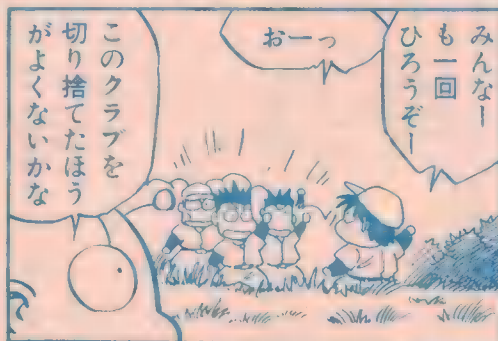
法則4 他人時間を使え

自分でコントロールできる時間が自分時間
授業や部活のように自分一人でコントロールできないのが他人時間
この他人時間を効率よく利用しよう
予習・[redacted]をして授業に参加したり　部活で友だちとワイワイやってストレスを発散するのは　他人時間の活用である

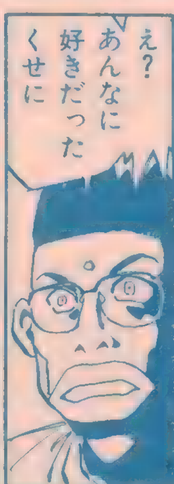


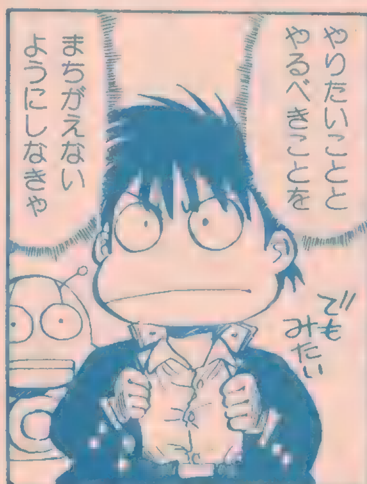






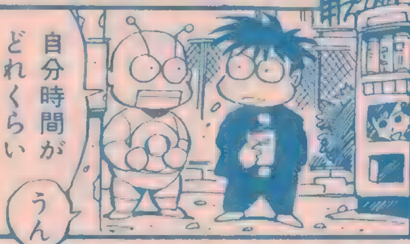


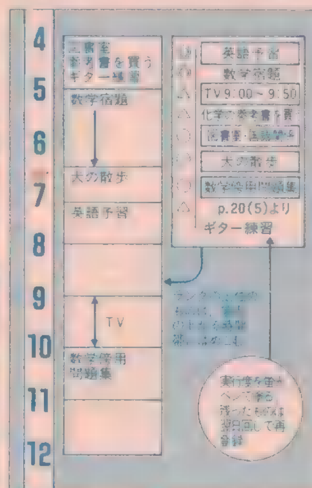




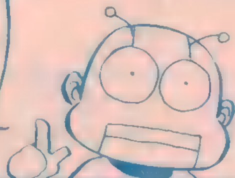
法則5 タイとベキは別だ

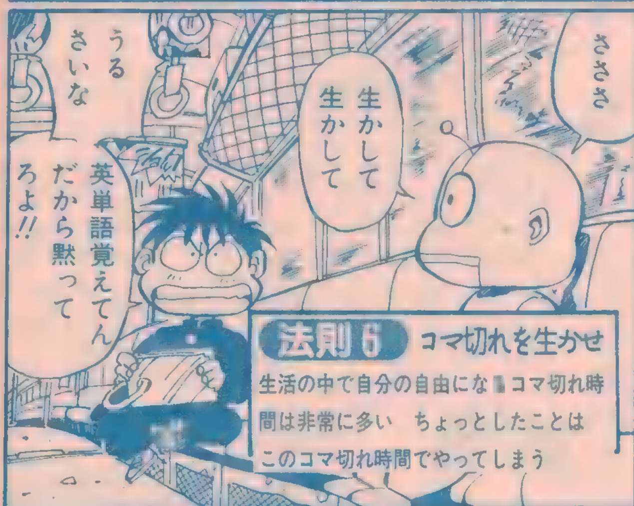
その日にやることで何が重要項目かを自分なりにランク分けして書き出してみるとよい　重要な順に時間をさくようにしよう　このときやりタイこととやるベキことを混同しないこと





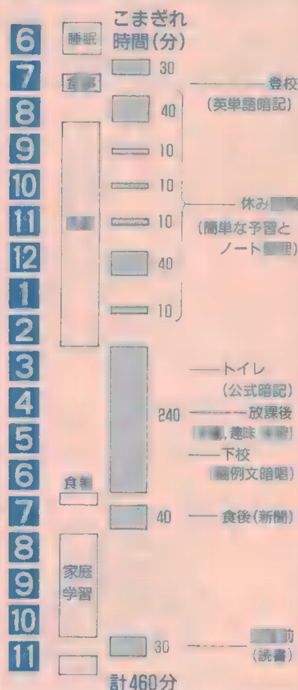
▶その日にやることを書き出し、◎、○、△のようにランクをつけ、重要な順に時間を割りあてていく。

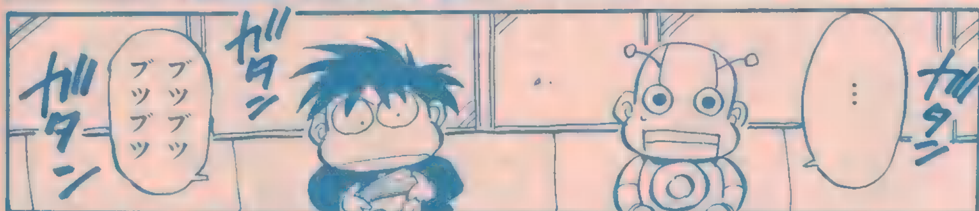


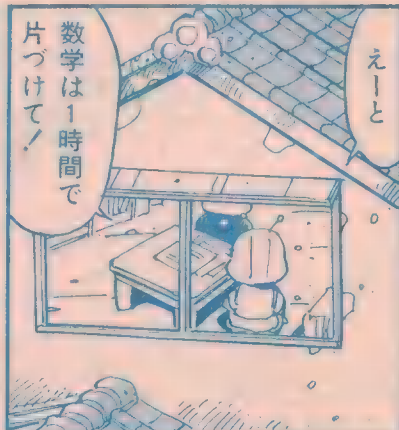


法則6 コマ切れを生かせ

生活の中で自分の自由になるコマ切れ時間は非常に多い　ちょっとしたことはこのコマ切れ時間でやってしまう



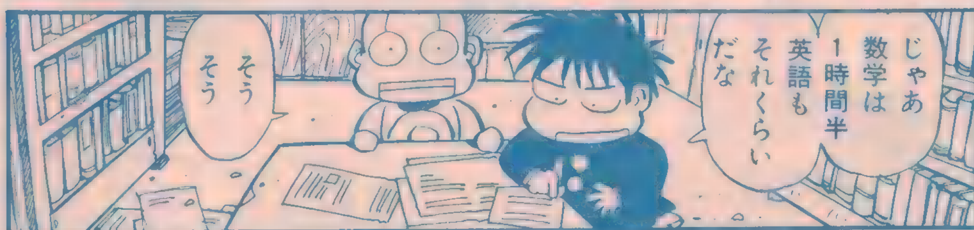


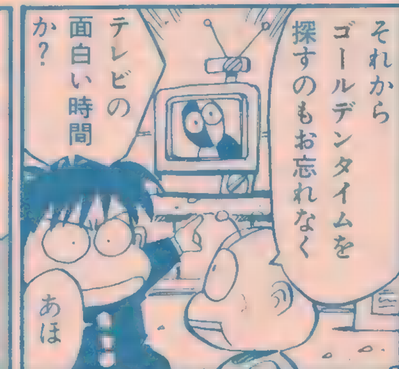


ちちちっ見積り時間は多めに設定するのが定石です

法則7 見積りは多めに

予定を立てるとき、見積り時間は自分でできると思った時間の1・5倍くらいに設定したほうがよい　1時間でできそうなことは、1・5時間を割りあてること　ガンジガラメの時間はうまくいかない



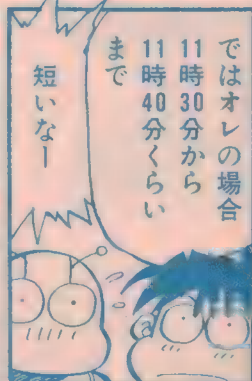


能率が一番上がる時間帯のことデス

法則8 黄金時間をさがせ

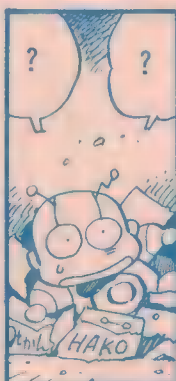


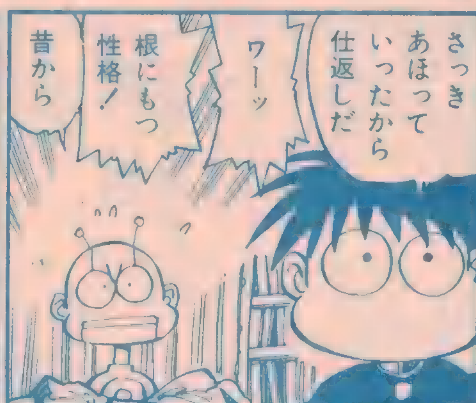
だれにでも能率があがり勉強に集中できる時間帯　つまりゴールデンタイムがある　漫然と計画を立てるのではなく自分の力を発揮できるゴールデンタイムを利用した勉強計画を立てる

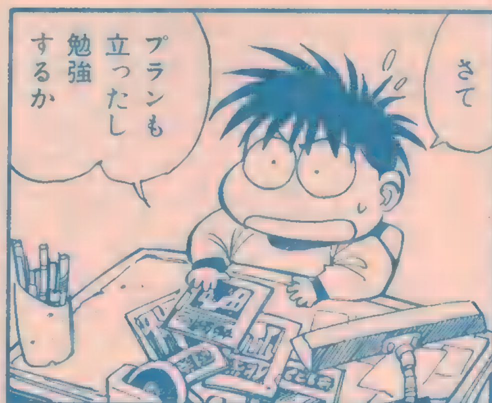


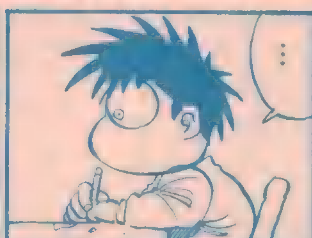


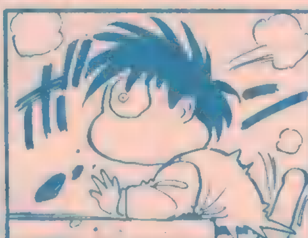
ぱしっ

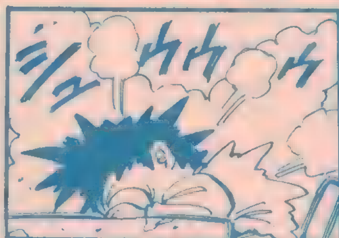


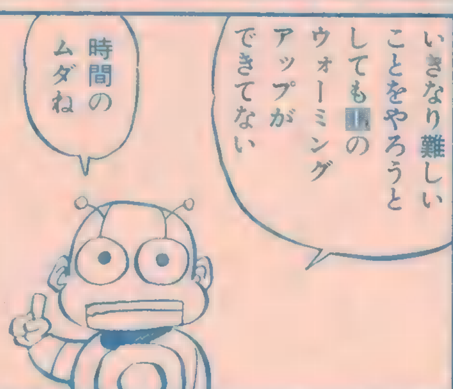

さっきあほっていったから仕返しだ
ワーッ
根にもつ性格！
昔から

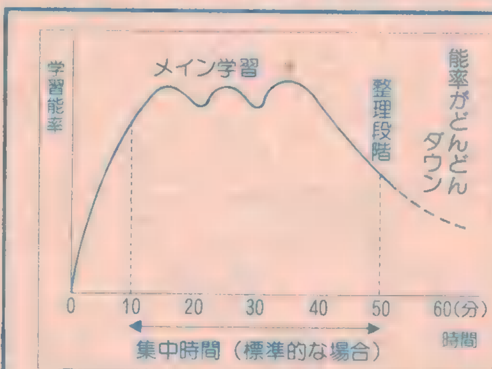

さて
プランも立ったし勉強するか

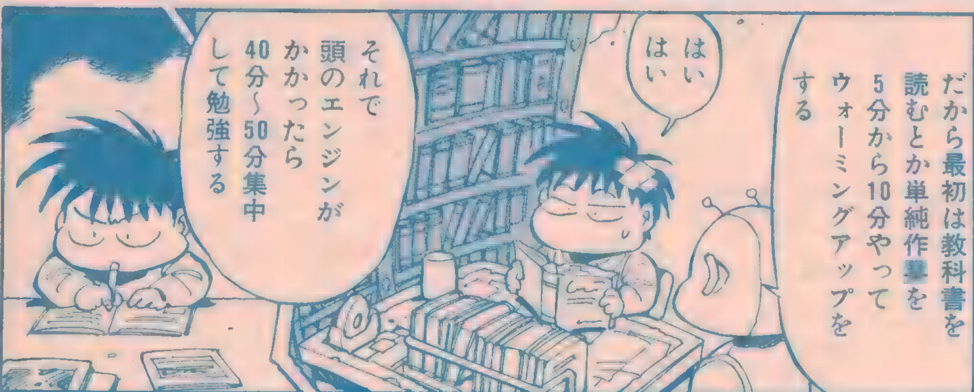

…

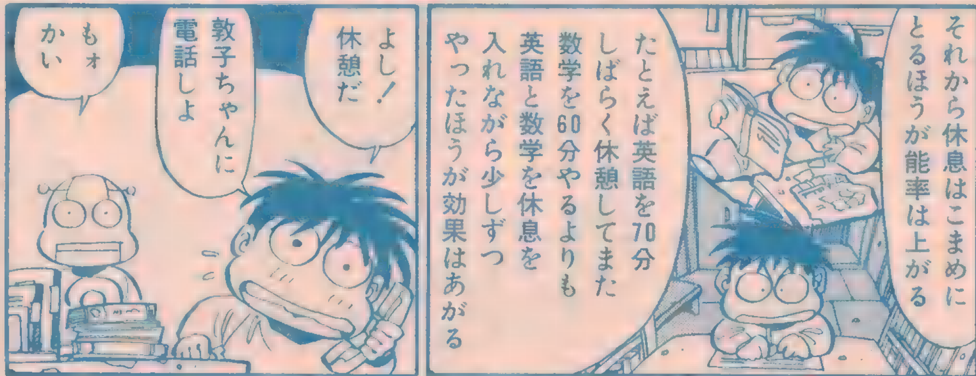


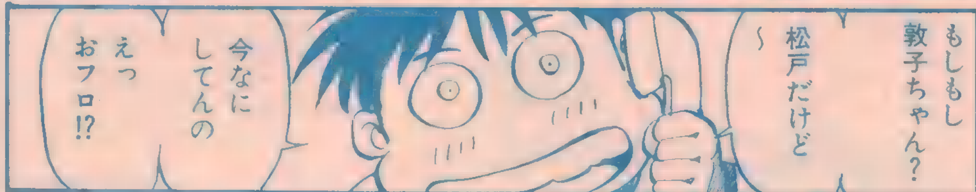

シュウウウ

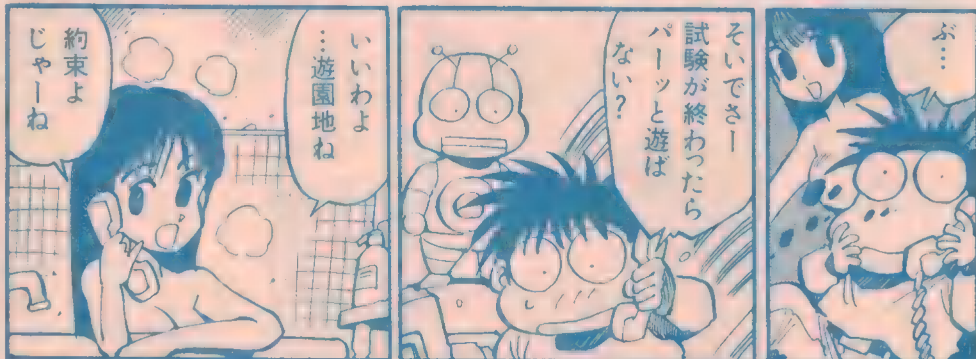

いきなり難しいことをやろうとしても頭のウォーミングアップができてない
時間のムダね

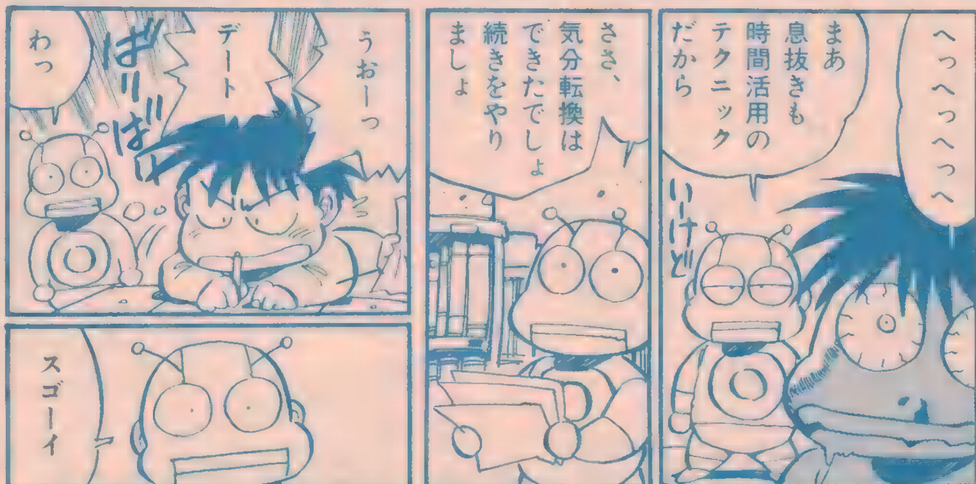

能率がどんどんダウン
学習能率
メイン学習
整理段階
0
10
20
30
40
50
60(分)
集中時間（標準的な場合）
時間

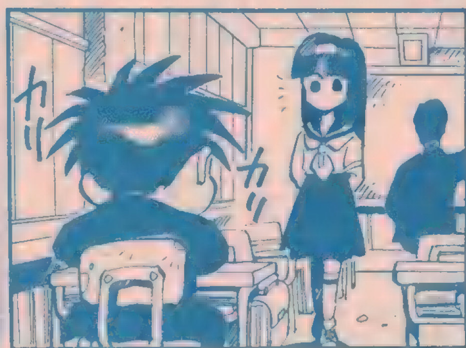

だから最初は教科書を読むとか単純作業を5分から10分やってウォーミングアップをする
はいはい
それで頭のエンジンがかかったら40分～50分集中して勉強する

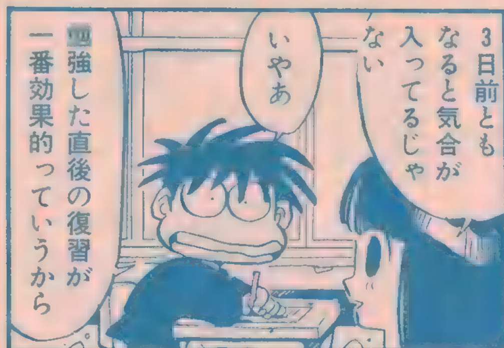

それから休息はこまめにとるほうが能率は上がる
たとえば英語を70分しばらく休憩してまた数学を60分やるよりも英語と数学を休息を入れながら少しずつやったほうが効果はあがる
よし！休憩だ
敦子ちゃんに電話しよ
もォかい

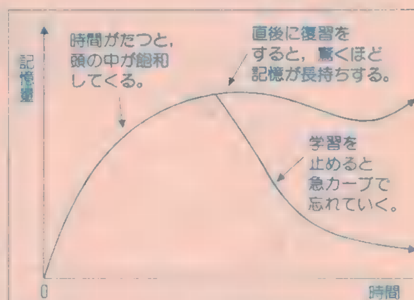

もしもし敦子ちゃん？
松戸だけど～
今なにしてんの
えっおフロ!?

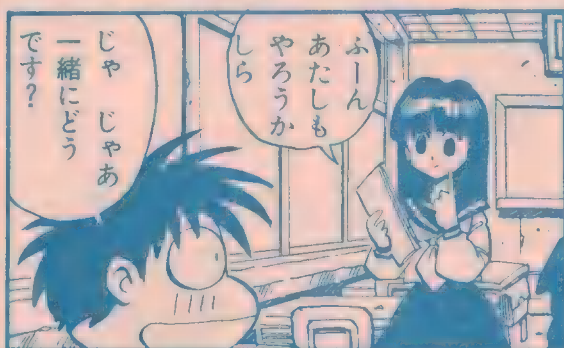

ぶ…
そいでさー試験が終わったらパーッと遊ばない？
いいわよ…遊園地ね
約束よじゃーね

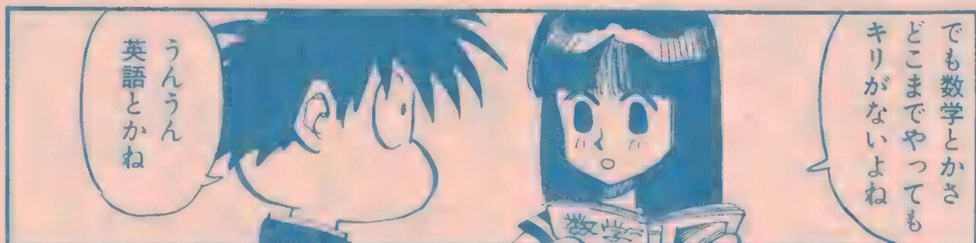

へっへっへっへ
まあ息抜きも時間活用のテクニックだから
いーけど
ささ、気分転換はできたでしょ続きをやりましょ
うおーっデート
ばりばり
わっ
スゴーイ

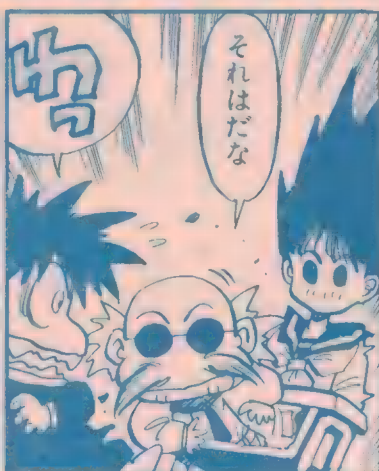

カリ
カリ

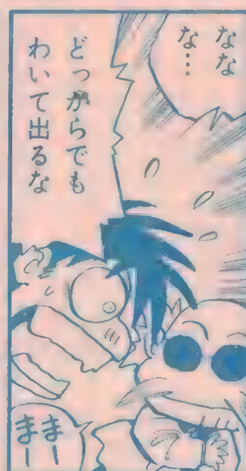

3日前ともなると気合が入ってるじゃない
いやぁ
勉強した直後の復習が一番効果的っていうから

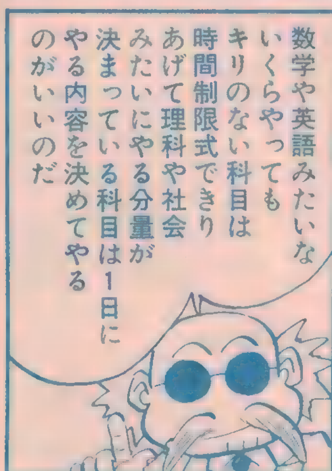

記憶量
時間がたつと，頭の中が飽和してくる。
直後に復習をすると，驚くほど記憶が長持ちする。
学習を止めると急カーブで忘れていく。
0
時間

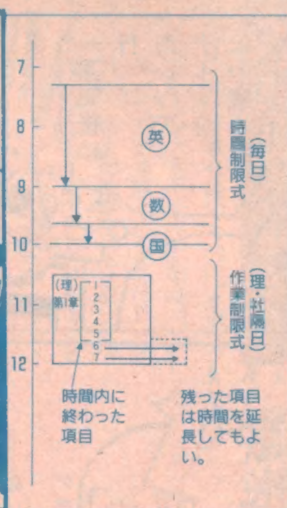

ふーん あたしもやろうかしら
じゃ じゃあ 一緒にどうです？


でも数学とかさどこまでやってもキリがないよね
うんうん英語とかね
数学

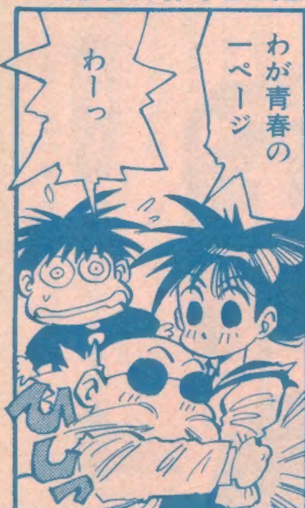

それはだな

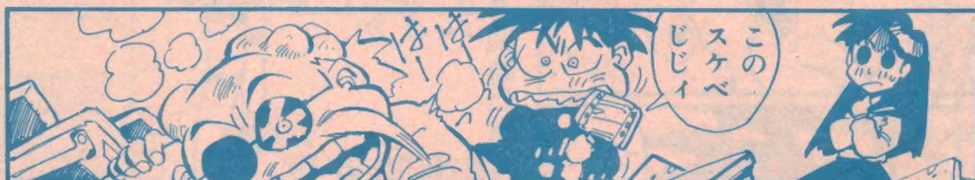

なな な…
どっからでもわいて出るな
まーまー


数学や英語みたいないくらやってもキリのない科目は時間制限式できりあげて理科や社会みたいにやる分量が決まっている科目は1日にやる内容を決めてやるのがいいのだ


7
8
9
10
11
12
英
数
国
(毎日)
時間制限式
(理・社隔日)
作業制限式
(理)
第1章
1
2
3
4
5
6
7
時間内に
終わった
項目
残った項目
は時間を延
長してもよ
い。

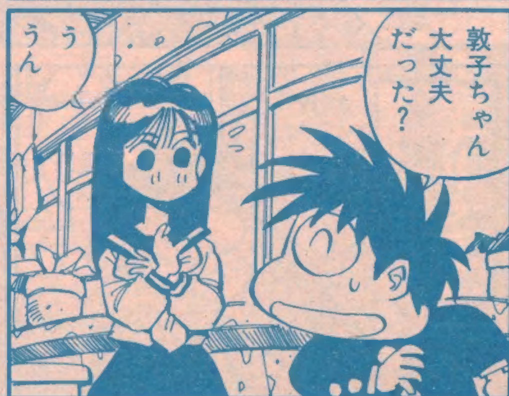

松戸くんの
おじいさん
変わってる
わね
じいさん!?
お〜っ


わが青春の
一ページ
わーっ
ひしっ

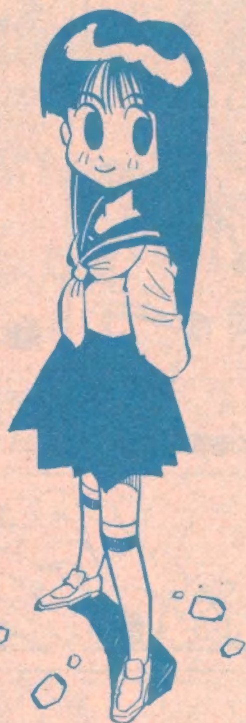

この
スケベ
じじィ


くっそー
50年後に
ホエズラ
かくな
うっ…
いいのだ
今を生き
よう


遊園地の
約束忘れ
ないでね
うん
うん
アタマに
きた
くそー


敦子ちゃん
大丈夫
だった?
う
うん

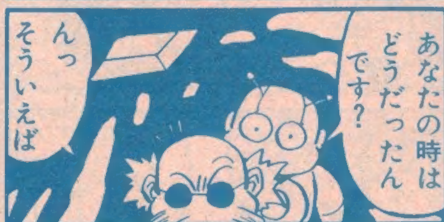
法則9　アメとムチを使え

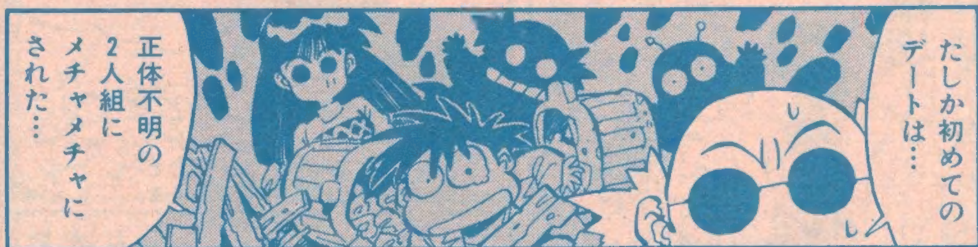


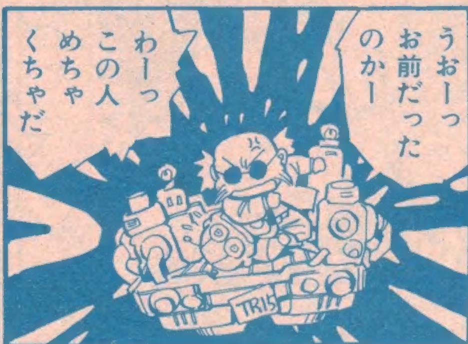
2時間勉強したらテレビを見ようとか試験が終わったらコンサートに行こうとかの「報奨システム」を計画にいれるとダラケない　もちろん反対の罰も同時に考えておく













おわり

キミのライバルはもう、やっている！

効率よく暗記。成績はAばかり！



宮城県　古橋智美さん
宮城学院女子大学学芸学部合格

私の成績はとても進学できるようなものではなく、親にも諦められていました。飲み会やディスコなど、遊んでばかりいたのです。しかし3年初めの日本史の試験で1位になったのです。その秘密は記憶術です。始めたキッカケは好きな日本史を効率良く覚え、適度に遊ぼうと思ったからです。さて、その後は日本史の偏差値に限っては、70前後をキープ／最高は80までいきました。受験も苦労せずに突破でき、現在も大学の試験で記憶術を活用し、成績はAばかりです。

試験直前あふれるように思い出す!!

驚異の記憶術

〈渡辺剛彰先生監修・指導通信講座〉



●英単語専用の英語記憶術コースもあります。

日本史の偏差値が20もアップ！



新田奈緒子さん　三重県
三重大学教育学部合格

「あまり勉強せずに、楽に大学に入りたい」そう思った私は、記憶術を知り「コレだ！」と感じました。記憶術を始めると、勉強時間は以前と同じなのに成績はグングン上昇／特に日本史など暗記科目は、偏差値が20も上がったのです。記憶術なら簡単に覚えられ、苦手科目を得意科目にできるのです。そして本番の入試では、覚えたこともすぐに思い出せ、見事合格／

勉強時間は「量」より「質」！



山本博之くん　秋田県
岩手大学工学部合格

僕は県内でも有名な、横手高校に通っていました。数学が得意で、常に90点は取っていましたが、高2の1学期の中間テストでは54点／自信があっただけにショックでした。そこで新聞で見た記憶術を、始めてみようと思ったのです。1日わずか15分の勉強で、集中してできるので、苦手の古典さえも80点は取れるようになり、毎日5～6時間も勉強しなくても、記憶術のお陰で要領よく勉強できたのです。

英検2級もラクラク突破！



瀬尾かおるさん　大阪府
大阪教育大学教育学部合格

私は中学生の頃から英語が嫌いで、高校でも随分苦労していましたが、ある雑誌の広告で記憶術を知り、試してみることに。すると当初、52だった英語の偏差値がグングン上昇／79という信じられない数字まで出るようになり、英検2級もラクラク突破／なかなか成績の伸びなかった物理も70台になったのです。今度は教員採用試験で、記憶術を存分に活用するつもりです。

キミのライバル達は、もうやっているかもしれない。今からでも遅くない、キミも始めてみないか。

「暗記」する楽しさが分かった！



福山忠次くん　大阪府
大阪府立大学総合科学部合格

ある日を境に、僕の成績が急変した。今までは暗記が苦手で、テストでも1ケタ得点の連発／ところが記憶術を始めてからは、暗記が苦手だった僕もだんだん覚えることが楽しくなってきたのです。その結果、テストの点が1ケタから80～90点に、模試でもマーク式が250点から632点に。記述でも偏差値が33から64に、ビックリするような上がりようでした。

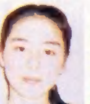
通知表は4と5ばかり！



浦江千里さん　愛知県
椙山学園大学人間関係学部合格

以前の私は、クラス中で45人中30番台という成績で、進学するのも危ぶまれたほどでした。そこで講座に入会したのです。ただでさえ飽きっぽい私が、最後まで続けられるか心配でしたが、1日15分ぐらいで楽しく勉強でき、しかも成績は45人中5番以内という高成績／そして通知表も4と5ばかりになり、しかも5の方が多かったのです。信じられないような上昇ぶりでした。

1日数10分の学習でも実力がつく！



神奈川県
南谷翔子さん
中央大学文学部
合格

私はどうにか進学校とよばれる高校に入学できましたが、学校での成績は今ひとつ。何日も勉強して臨んだテストも平均点以下。そんな時、記憶術を知り始めてみようと思いました。すると毎日数10分の勉強で、覚えにくい年代や英熟語を正確に、また短時間で暗記できるようになり、次の試験では全教科で平均点より数10点も高い成績を取れたのです。勉強時間は以前の半分なのに、成績はグーンとUP／「中の下」だった成績が、高3になる頃には、大学への推薦を頂けるほどの成績になり、最初は半信半疑だった私も、今では記憶術に感謝しています。

D、E判定から中央大法に合格！



広島県
坂口　治くん
中央大学法学部
合格

「中央大学法学部すごいなあ」人に会う度にいわれる。別に才能があったわけでも、ものすごく努力したわけでもない。ただ雑誌の広告にあった記憶術を始めただけなのだ。記憶術のおかげで模試でD、E判定だった中央大学法学部がA判定か、悪くてもB判定になったのである。僕は将来、弁護士になりたいと思っている。そのためには司法試験に合格しなければならない。この記憶術をいかして、今度は司法試験に挑みたい。

●この裏のハガキを切りとり、今すぐポストへ！

Printed in Japan